

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по выполнению практических работ  
по дисциплине  
«Экстремальная психология»  
для студентов направления подготовки  
37.03.02 «Конфликтология»  
Направленность (профиль)  
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь, 2026

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение

### **РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

Практическое занятие № 1. Общее представление о предмете экстремальной психологии

Практическое занятие № 2. Психология жизненных ситуаций

Практическое занятие № 3. Психологические особенности экстремальных ситуаций

### **РАЗДЕЛ II. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ**

Практическое занятие № 4. Экстремальные состояния

Практическое занятие № 5. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации

Практическое занятие № 6. Психологическая устойчивость в чрезвычайных и экстремальных ситуациях

Практическое занятие № 7. Посттравматическое стрессовое расстройство

Практическое занятие № 8. Диссоциация и посттравматический стресс

Практическое занятие № 9. Психосоматические расстройства как отсроченные реакции на стрессовую ситуацию

Практическое занятие № 10. Психология горя. Переживание утраты

Практическое занятие № 11. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования

Практическое занятие № 12. Психологические аспекты терроризма

Практическое занятие № 13. Механизмы адаптации в экстремальной ситуации

### **РАЗДЕЛ III. ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ**

Практическое занятие № 14. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях

Практическое занятие № 15. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия

### **РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ**

Практическое занятие № 16. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях

Практическое занятие № 17. Методы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

Практическое занятие № 18. Психологическое сопровождение личности в кризисных и экстремальных ситуациях

## ВВЕДЕНИЕ

**Цель** освоения дисциплины «Экстремальная психология»: изучение теоретических подходов к определению экстремальности как психологического феномена, основных психологических составляющих экстремальной ситуации, а также методов работы с людьми, пережившими экстремальную ситуацию.

**Задачи** освоения дисциплины «Экстремальная психология»:

формирование представлений о теоретико-методологических основах экстремальной психологии;

ознакомление с основными направлениями исследований и психологическими категориями экстремальной психологии;

ознакомление с закономерностями развития психогенных реакций и расстройств в экстремальных ситуациях;

формирование представлений об основных направлениях и содержании психологической помощи в экстремальных ситуациях;

формирование установок, направленных на продуктивное преодоление проблем профессионального здоровья специалистов, работающих в экстремальных условиях.

### **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-2 <sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению	1. идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности 2. оценивает параметры среды с точки зрения их соответствия критериям психологической безопасности 3. выделяет факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в кризисной/чрезвычайной ситуации
	ИД-3 <sub>УК-8</sub> - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	1. соблюдает и разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения 2. разрабатывает программы психологической помощи пострадавшим в

		<p>кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий</p> <p>3. оказывает психологическую помощь при различных реакциях на стресс (острые реакции на стресс, отсроченные реакции на стресс)</p>
<p>ПК-6 Способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности</p>	<p>ИД-1<sub>ПК-6</sub> – определяет методы и пути осуществления конфликтологического сопровождения деятельности организации</p>	<p>1. отбирает и применяет психодиагностические методики в работе с лицами после воздействия экстремальных условий</p> <p>2. осуществляет первичную психологическую диагностику лиц после воздействия экстремальных условий</p> <p>3. подбирает адекватные методы психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и социально-психологических характеристик групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации</p>
	<p>ИД-2<sub>ПК-6</sub> – разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия</p>	<p>1. применяет методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психического состояния</p> <p>2. прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при</p>

		психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов 3. профессионально воздействует на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека в целях профилактики кризисных и экстремальных состояний
--	--	--

## РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

### Практическое занятие № 1

**Тема:** Общее представление о предмете экстремальной психологии

**Цель:** формирование представлений о теоретико-методологических основах, направлениях исследований и психологических категориях экстремальной психологии.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

#### **Вопросы:**

1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики
2. Теоретический и практический аспекты экстремальной психологии.
3. История развития экстремальной психологии
4. Категориальный аппарат экстремальной психологии

#### **Теоретическая часть:**

Психология экстремальных ситуаций - это одно из направлений прикладной психологии. Оно исследует проблемы, связанные с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях.

В.И. Лебедев в 1989 г. определил *экстремальную психологию* как «отрасль психологической науки, изучающую общие психологические закономерности жизни и деятельности человека в измененных (непривычных) условиях существования».

Сельченко К.В. определяет *психологию экстремальных ситуаций* как одно из направлений прикладной психологии, исследующее проблемы, связанные с оценкой, прогнозом и оптимизацией психических состояний и поведения человека в экстремальных условиях.

Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. рассматривают ее как отрасль прикладной психологии, представляющую собой систему научных знаний и сферу практической деятельности, направленную на изучение закономерностей проявления психики и сохранения психического здоровья человека, вовлеченного в экстремальную ситуацию.

Ю.С. Шойгу с соавторами так же рассматривают *психологию экстремальных ситуаций* через призму катастроф и чрезвычайных ситуаций, в которые попадают люди. Экстремальные состояния рассматриваются как следствие экстремальных ситуаций и в качестве отдельной области исследования выделяются достаточно редко.

**Объектом** психологии катастроф являются люди, вовлеченные в экстремальные ситуации (военнослужащие, спасатели и члены их семей; пострадавшие, их родные и близкие, свидетели чрезвычайного происшествия).

**Предмет** психологии катастроф – особенности проявления психики в различных экстремальных условиях, а также происходящие процессы, ее свойства и состояния в ситуации чрезвычайного происшествия и после него.

К основным **задачам** психологии катастроф относятся:

- 1) исследование влияния экстремальных факторов на психические состояния;
- 2) разработка методов прогнозирования вероятных психических реакций и состояний после катастрофы на основе учета индивидуально-психологических характеристик человека;

- 3) разработка методов эффективной коррекции функционального состояния в экстремальных условиях;
- 4) поиск эффективных методов психологической коррекции и реабилитации после пребывания в экстремальных ситуациях с целью профилактики острых и посттравматических стрессовых расстройств, реадaptации к условиям жизнедеятельности и восстановления работоспособности;
- 5) выявление обоснованных методов саморегуляции психических состояний, эмоционально-волевой устойчивости и стрессовой толерантности.

**Основные понятия:** экстремальная психология, экстремальная ситуация, чрезвычайная ситуация, стрессовая ситуация, кризисная ситуация.

**Задания:**

1. Заполните таблицу «История развития отечественной экстремальной психологии»

Период	Этап и его хронологические рамки	Характеристика этапа
зарождение идей экстремальной психологии		
развитие экстремальной психологии как прикладного направления психологической науки		

2. Законспектируйте статью: Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // *Вестник МГУ. Серия 14. Психология.* – 1996. – № 4. С. 26-35.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 2

**Тема:** Психология жизненных ситуаций

**Цель:** формирование представлений о жизненных ситуациях, их объективных и субъективных сторонах.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Жизненная ситуация: определение и основные подходы
2. Ситуации обыденной (повседневной) жизни
3. Характеристика трудных жизненных ситуаций
4. Классификация трудных жизненных ситуаций

### Теоретическая часть:

Ситуация может быть определена с позиции двух подходов: первый подход заключается в понимании ситуации как внешних условий протекания жизнедеятельности человека; второй подход рассматривает ситуацию как результат активного взаимодействия личности и среды. Ситуация, как объективная совокупность элементов среды, оказывает обуславливающее, стимулирующее и корректирующее воздействие на субъект, в свою очередь, подвергаясь активному воздействию субъекта.

**Трудная жизненная ситуация** понимается как ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина (инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнью, сиротство, безнадзорность, малообеспеченность, безработица, отсутствие определенного места жительства, конфликты и жестокое обращение в семье, одиночество и т.п.), которую он не может преодолеть самостоятельно.

Базовым, для того чтобы определить ситуацию как трудную, является нарушение адаптации к жизни; произошедшие изменения прямо или косвенно нарушают относительно устойчивое динамическое равновесие внешних и внутренних условий бытия человека, семьи или организации, создавая тем самым потенциальную или актуальную угрозу существованию и удовлетворению основных жизненных потребностей. Перед личностью или семьей возникает проблема, от которой невозможно уйти и которую вместе с тем невозможно разрешить при помощи выработанных ранее способов адаптации. Сущностная особенность трудной жизненной ситуации и состоит в том, что эта ситуация нарушает привычный для человека образ жизни, ставит его перед необходимостью оценить внешние и внутренние аспекты ситуации с учетом содержательных признаков и определить возможность преобразования ситуации. А затем — выбрать или принципиально новые стратегии поведения и деятельности, или новые основания жизни и способы согласования своих отношений с собой, другими людьми, миром в целом.

В психологии выделены содержательные признаки трудных ситуаций повседневной жизни. И.П. Стрельцова выделяет следующие признаки ТЖС

- 1) незнание способов и путей разрешения проблемы;
- 2) недостаточность ресурсов (личностных, материальных, информационных и т. д.);
- 3) отсутствие поддержки;
- 4) отрицательные эмоциональные переживания;
- 5) необходимость принятия решения;
- 6) отсутствие выхода.

В работе Н.А. Цветковой признаки трудных жизненных ситуаций систематизируются следующим образом:

- 1) высокая степень значимости происходящего для человека;

- 2) отсутствие или невозможность использования привычных схем: решения возникающих задач;
- 3) неопределенность перспектив развития ситуации;
- 4) уровень «биографического стресса»;
- 5) субъективная оценка человеком ситуации как трудной;
- 6) возможные потери;
- 7) варианты решения;
- 8) ресурсы и возможности (физические, психологические, интеллектуальные, моральные, временные);
- 9) наличие опыта преодоления.

Существует несколько классификаций категории «трудные жизненные ситуации». Некоторые исследователи предлагают классифицировать их по степени участия человека:

- 1) трудные жизненные ситуации;
- 2) трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи;
- 3) трудные ситуации, связанные с социальным воздействием.

По типам трудностей классифицирует трудные жизненные ситуации К. Муздыбаев:

- по интенсивности,
- по величине потери или угрозы,
- по длительности (хронические, краткосрочные),
- по степени управляемости событий (контролируемые, неконтролируемые),
- по уровню влияния.

К. Флейк-Хобсон рассматривает трудные жизненные ситуации, характерные для детей, и выделяет два типа ситуаций повышенного риска.

1. Ситуации, связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности:

- враждебная, жестокая семья;
- эмоционально отвергающая семья;
- не обеспечивающая надзора и ухода семья;
- негармоничная семья (распадающаяся или распавшаяся);
- чрезмерно требовательная семья (доминирующая гиперопека);
- появление нового члена семьи (отчим, мачеха, брат, сестра);
- противоречивое воспитание или смена типа;
- чуждое окружение за рамками семьи (язык, культура).

2. Ситуации, вызывающие незащищенность из-за отрыва от семьи:

- помещение в чужую семью;
- направление в детское учреждение;
- госпитализация.

Такого рода ситуации, оказывая существенное влияние на весь ход психического развития, способны серьезно нарушить социальную адаптацию ребенка, глубоко деформировать его психику. Перечисленные ситуации охватывают наиболее существенные, значимые жизненные отношения ребенка, поэтому их наличие должно предопределять серьезные отрицательные последствия для развития личности.

**Основные понятия:** ситуация, жизненная ситуация, трудная жизненная ситуация, экстремальная ситуация, критическая ситуация, слом, жизненное событие.

**Задания:**

1. Законспектируйте раздел: Аргайл М. Основные характеристики ситуаций // *Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Н.В. Гришина. - СПб., 2001. С.178-188.*
2. Законспектируйте статью: Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал. - 1994. - Т.15. - № 1. С. 3-18.*

3. Законспектируйте статью: Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // *Психологический журнал*. - 2002. - Т. 23. - № 1. С.5-17.
4. Заполните таблицу «Классификация трудных жизненных ситуаций»

Автор классификации	Виды и характеристика трудных жизненных ситуаций

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

### Практическое занятие № 3

**Тема:** Психологические особенности экстремальных ситуаций

**Цель:** формирование представлений об оптимальных и экстремальных условиях, специфике экстремальных ситуаций.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению. ИД-3<sub>УК-8</sub> - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности

#### Вопросы:

1. Оптимальные и экстремальные условия в жизни человека
2. Психологические особенности экстремальных ситуаций
3. Чрезвычайные ситуации и катастрофы
4. Субъекты экстремальных ситуаций
5. Типология экстремальных и чрезвычайных ситуаций

#### Теоретическая часть:

**Чрезвычайная ситуация (ЧС)** — это обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей («Закон о защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера от 21 декабря 1994 № 68-ФЗ (СЗРФ 94-35)»).

**Экстремальная ситуация** (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

**Кризисная ситуация** (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер.

Субъектом экстремальной ситуации считается человек, подвергшийся воздействию психотравмирующих факторов (экстремальных условий). В соответствии с характером негативного воздействия выделяют шесть групп субъектов.

1. Специалисты – люди, оказывающие помощь пострадавшим, принимающие участие в ликвидации последствий ЧС.
2. Жертвы – люди, непосредственно пострадавшие от воздействия экстремальных условий (погибшие, получившие увечья, физические и психические травмы).
3. Пострадавшие (материально или физически) – люди, потерявшие своих близких или не имеющие информации об их судьбе, лишившиеся своих домов, имущества и т.д.
4. Очевидцы (свидетели) – люди, проживающие или оказавшиеся в непосредственной близости к зоне ЧС.
5. Наблюдатели (зевачи) – люди, получившие информацию о происходящем и прибывшие на место.
6. Телезрители – люди, получающие информацию о ЧС и следящие за развитием ситуации с помощью средств массовой информации (СМИ).

В научной и специальной литературе классификации экстремальных ситуаций в «чистом» виде не представлены. В большинстве источников речь идет о типологии чрезвычайных ситуаций. Рассмотрим наиболее распространенные критерии выделения и виды ЧС.

И.С. Малкинна-Пых отмечает, что ЧС могут классифицироваться по следующим признакам:

1. По степени внезапности

А) внезапные (непрогнозируемые);

Б) ожидаемые (прогнозируемые).

Степень экстремальности первых часто оценивается выше, чем вторых (в связи с недостатком информации, паническими явлениями и т.п.).

2. По скорости распространения ЧС может носить характер:

А) взрывной;

Б) стремительный;

В) быстрораспространяющийся;

Г) умеренный;

Д) плавный.

К типам А – В чаще всего относятся большинство военных конфликтов, техногенных аварий, стихийных бедствий. Относительно плавно развиваются ситуации экологического характера. Ситуации взрывного и стремительного характера воспринимаются чаще как более травматичные. «Плавные» катастрофы характеризуются прогнозируемостью появления и зачастую сопровождаются наличием скрытой паники у населения и массовыми психозами.

3. По масштабу распространения ЧС:

А) локальные;

Б) местные;

В) территориальные;

Г) региональные;

Д) федеральные;

Е) трансграничные.

4. По продолжительности действия ЧС:

А) кратковременные;

Б) Затяжные (все ЧС, в результате которых происходит загрязнение окружающей среды).

5. По характеру:

А) преднамеренные (умышленные) – большинство национальных, социальных и военных конфликтов, террористические акты и др.

Б) непреднамеренные (неумышленные) – стихийные бедствия, большинство техногенных аварий и катастроф.

6. По источнику происхождения чрезвычайные (экстремальные) ситуации подразделяются на:

А) ЧС техногенного характера:

a. транспортные аварии и катастрофы;

b. пожары и взрывы;

c. аварии с выбросом аварийно-химических отравляющих веществ (АХОВ) и отравляющих веществ (ОВ);

d. аварии и катастрофы с выбросом радиоактивных веществ (РВ) или сильнодействующих ядовитых веществ (СДЯВ);

e. внезапное обрушение сооружений;

f. аварии на электро- и энергетических системах (ЭЭС) или коммунальных системах жизнеобеспечения;

g. аварии на промышленных очистных сооружениях;

h. гидродинамические аварии.

Б) ЧС природного происхождения:

- a. геофизические;
- b. геологические;
- c. метеорологические;
- d. агрометеорологические;
- e. опасные морские гидрологические явления;
- f. природные пожары.

В) ЧС биолого-социального характера:

- a. голод;
- b. терроризм;
- c. общественные беспорядки;
- d. алкоголизм, наркомания, токсикомания;
- e. различные акты насилия.

Г) ЧС, связанные с изменением состояния литосферы – суши (почвы, недр, ландшафта); состава и свойств атмосферы (воздушной среды); состояния гидросферы (водной среды); состояния биосферы (инфекционные заболевания людей, животных и растений).

Ю.С. Шойгу с соавторами приводят следующие варианты классификации ЧС:

1. По степени конфликтности

- А) конфликтные (война, терроризм);
- Б) безконфликтные (природные катаклизмы, техногенные катастрофы и т.д.);

2. По скорости распространения:

- А) внезапные (аварии);
- Б) быстро распространяющиеся (торнадо, военные действия);
- В) умеренно распространяющиеся (эпидемии, засуха);
- Г) медленно распространяющиеся (эрозия почв).

3. По источнику

- А) техногенные;
- Б) природные;
- В) эколого-биологические;
- Г) социогенные.

4. По масштабу распространения ЧС:

- А) локальные;
- Б) местные;
- В) территориальные;
- Г) региональные;
- Д) федеральные;
- Е) трансграничные.

Сидоров П.И. с соавторами, помимо описанных выше критериев, указывают так же «степень тяжести последствий». Соответственно, ЧС подразделяются на:

- А) легчайшие;
- Б) слабые;
- В) средние;
- Г) тяжелые;
- Д) уничтожающие.

Для практических целей и установления единого подхода к оценке ЧС природного и техногенного характера, определения границ зон ЧС и адекватного реагирования на них введена классификация ЧС:

- в зависимости от количества людей, пострадавших в этих ЧС;
- людей, у которых нарушены условия жизнедеятельности;
- размера материального ущерба;

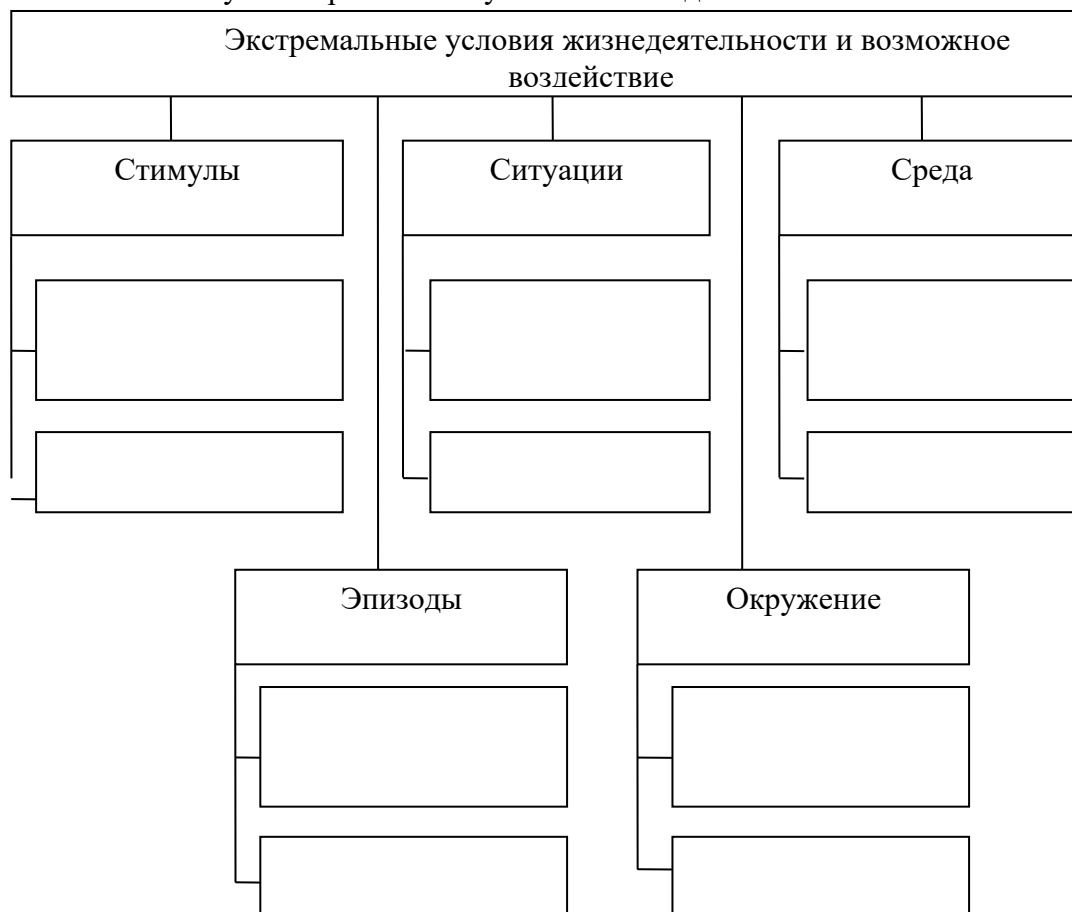
– границы зоны распространения поражающих факторов ЧС.

Использование тех или иных классификационных критериев, а так же количественное наполнение отдельных категорий («сильный», «взрывной», «территориальный» и т.п.) определяется законодательством и нормативными документами, определяющими действия соответствующих служб (спасатели, врачи и т.п.) в зоне ЧС.

**Основные понятия:** риск, экстремальная ситуация, оптимальные условия жизнедеятельности, параэкстремальные условия жизнедеятельности, экстремальные условия, уровень уязвимости, фрустрационная регрессия.

**Задания:**

1. Заполните схему «Экстремальные условия жизнедеятельности личности»



2. Законспектируйте статью: Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // *Российский психологический журнал*. – 2009. – № 2. С. 17-24.
3. Законспектируйте статью: Горбушина И.А. Чрезвычайные ситуации: теоретический анализ в отечественной и зарубежной науке // *Вестник Северо-Кавказского федерального университета*. - 2014. - № 4 (43). С. 272-275.
4. Заполните таблицу «Классификация экстремальных и чрезвычайных ситуаций».

Автор классификации / Источник	Основания классификации	Выделяемые классы
Ст. 4 Закона РФ «О чрезвычайном положении» от 17 мая 1991		
Федеральный закон «О защите населения и от чрезвычайных ситуаций»		

природного и техногенного характера»		
Ю.А Александровский		
Н.Н Пуховский		
П.Г.Белов		
В.И.Лебедев		
О.С. Васильева		
Н.В. Наенко		
Д.А. Леонтьев		
Е.О Лазебная		
В.И. Медведев		
Е.Ю. Коржова		
Э.М.Рутман		
Столяренко А.М.		

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## РАЗДЕЛ II. ЧЕЛОВЕК В ТРУДНОЙ И ЭКСТРЕМАЛЬНОЙ СИТУАЦИЯХ

### Практическое занятие № 4

**Тема:** Экстремальные состояния

**Цель:** формирование представлений о различных состояниях, развивающихся у субъектов экстремальной ситуации.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

#### **Вопросы:**

1. Общее представление об экстремальных состояниях
2. Динамика экстремальных состояний
3. Страх как первичное экстремальное состояние. Тревога и тревожность.
4. Аффект как первичное экстремальное состояние
5. Паника как экстремальная форма поведения

#### **Теоретическая часть:**

Понятие экстремальных состояний обобщает широкий класс функциональных состояний человека, которые протекают по типу динамического рассогласования. Оно может характеризоваться нарушением адекватности физиологических реакций (такая ситуация возникает прежде всего при действии экстремальных факторов физического или химического характера) или нарушением психологических и поведенческих реакций (это наиболее характерно при действии экстремальных факторов информационно-семантического характера). Наиболее частым является смешанный тип реакции, когда первичное изменение физиологических функций служит поводом к динамике поведенческих реакций или, наоборот, изменение психологических характеристик приводит к появлению физиологических сдвигов.

Обязательным признаком экстремальных психических состояний является напряжение. В экстремальных условиях и в условиях эмоционально окрашенных ситуаций различают три эмоциональных состояния:

1. Эмоциональное возбуждение – сигнальная реакция нервной системы на различные психогенные воздействия.

2. Эмоциональное напряжение – это эмоционально окрашенное волевое усилие, направленное на решение мыслительной или двигательной задачи.

3. Эмоциональная напряженность – характеризуется временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, а также падением работоспособности, вызванным негативными или чрезмерными психогенными воздействиями. В ситуации бурных эмоциональных реакций и эмоциональной напряженности участок нервной ткани, в котором локализован очаг возбуждения, становится доминантным. Вследствие этого другие влияния временно не принимаются, поскольку господствующая доминанта их гасит. Это продолжается до тех пор, пока не иссякнет эмоциональное подключение временно господствующего доминантного очага. С прекращением эмоциональной напряженности способность к объективной оценке информации восстанавливается.

В специализированной литературе можно условно выделить два подхода к определению экстремальных состояний:

1. Экстремальными считаются все состояния, возникающие в экстремальной ситуации. В рамках этого подхода экстремальные состояния так же определяются как

сверхсильная выраженность состояний, которые, будучи умеренно выраженными, присутствуют в условиях нормальной жизнедеятельности.

2. Выделение конкретного перечня состояний, которые можно считать экстремальными («трудными»).

Число различных экстремальных состояний весьма велико. Однако кроме них существуют и специфические виды экстремальных состояний, проявляющиеся наиболее часто и также дезорганизирующие деятельность человека. К числу таких состояний, помимо стресса, можно отнести аффект, фрустрацию, страх, панику и психологический кризис.

Под аффектом (от лат. affectus - душевное волнение, страсть) понимается сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние взрывного характера, которое может дать неподчиненную сознательному волевому контролю разрядку в действии.

Фрустрацией называется психическое состояние нарастающего внутреннего психического напряжения, психологическая реакция, связанная с разочарованием, неудачей в попытке достичь какой-либо цели.

Страх - это психическое состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность. По своим проявлениям, механизму возникновения и протекания близкой к страху является индивидуальная паника. Она отличается от страха большой неадекватностью реальному размеру опасности. Основная черта панического поведения - стремление человека к самоспасению. На первый план выдвигаются защитные эмоции, которые снижают уровень самоконтроля и заставляют человека физически уходить от опасности.

**Основные понятия:** экстремальные состояния, эмоциональное возбуждение, эмоциональное напряжение, эмоциональная напряженность, страх, ужас, аффект, паника.

#### **Задания:**

1. Заполните таблицу «Специфические виды экстремальных состояний»

<b>Виды экстремальных состояний</b>	<b>Краткая характеристика</b>

2. Законспектируйте статью: Бодалев А. А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // *Мир психологии*. - 2002. - № 2. С. 127-135.
3. Законспектируйте статью: Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., Чермянин С.В. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей // *Психологический журнал*. - 1990. - Т.11. - № 1. С. 95-101.
4. Законспектируйте статью: Карпова Э.Б. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета*. - 2010. - Серия 12. - Выпуск 1. С 17-23.

#### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

##### **Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

##### **Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

##### **Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека

2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 5

**Тема:** Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации

**Цель:** формирование представлений об особенностях кризисных состояний и переживании в период кризиса.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
2. Поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации.
3. Типы и виды кризисных состояний
4. Стадии развития кризисного состояния
5. Переживание как преодоление критической ситуации. Типы переживаний в кризисной ситуации.

### Теоретическая часть:

*Кризис* – это сложное переходное состояние, вызванное лично–значимыми событиями, создающими невозможность (или затрудненность) реализации жизненного замысла и сопровождающееся мучительным осмыслением произошедших изменений в окружающем мире или в себе и переживанием рождения нового образа «Я».

Детерминантой любого кризиса выступает событие, которое приобрело для личности кризисный характер. Не всякое жизненное затруднение способно привести к кризису, для этого в событии должен присутствовать «потрясающий основы существования человека вызов его представлениям о себе и своем месте в мире».

В качестве основных «кризис-факторов» (эмпирических событий), способных привести к кризису, выделяют:

1. смерть родственников, близких и друзей.
2. тяжелое заболевание, в результате которого человек становится частично или полностью нетрудоспособным, остро ощущает беспомощность и зависимость от значимых других.
3. обособление детей от родителей, семьи, друзей.
4. половое созревание.
5. физические изъяны и последующее изменение внешности.
6. ряд предсемейных и семейных событий (женитьба и начало супружеской жизни, отцовство и материнство, самопроизвольное или искусственное прерывание беременности, менопауза, измена любимого (любимой), вынужденная разлука с любимым (любимой), развод и др.).
7. резкие изменения социального статуса (вынужденная смена места жительства, начало трудовой деятельности, повышение и понижение по служебной лестнице, потеря работы, выход на пенсию, старение и т.п.);
8. травматические события (изнасилование, дорожная катастрофа, потеря собственности, крупных сумм денег в результате стихийного бедствия или ограбления, публичное унижение, участие в боевых действиях и др.)

Процесс переживания кризиса усугубляется действием ряда факторов, к которым можно отнести следующие:

1. Когнитивная ригидность
2. Категоричность в восприятии альтернатив.

3. Наличие неверных представлений и установок («относительно безвредные в обычных обстоятельствах, они могут создавать проблемы на фоне сильного стресса»).

4. Инерция мышления.

5. Стремление избежать болезненных эмоциональных переживаний.

*Кризисное состояние* – психическое состояние максимальной дезинтеграции и дезадаптации личности, выражающееся в потере основных жизненных ориентиров и возникающее в результате экстремальных ситуаций (условий) в привычном течении жизни субъекта, что приводит к девиантному поведению, нервно-психическим и психосоматическим расстройствам.

Существует несколько подходов к типологии кризисов. Обычно выделяют невротические кризисы, кризисы развития или возрастные кризисы и травматические кризисы. Крукович Е.И. и Ромек В.Г. выделяют следующие разновидности травматических кризисов: кризис целостности, кризис «пересадки корней», кризис лишения и ситуационный кризис.

На основе работ Э. Эриксона выделено два типа кризисов: нормативные (закономерные) и ненормативные.

В ситуации психологического кризиса возможно шесть типов ситуационных реакций:

1. Реакция эмоционального дисбаланса.
2. Пессимистическая ситуационная реакция.
3. Реакция отрицательного баланса.
4. Ситуационная реакция демобилизаций.
5. Ситуационная реакция оппозиции.
6. Реакция дезорганизации.

**Основные понятия:** кризис, кризисное состояние, кризисная ситуация, стресс, фрустрация, конфликт, переживание, биографический кризис, травматический кризис, поражающие факторы.

#### **Задания:**

1. Законспектируйте раздел: Теоретические основы кризисной психологии // Урбанович А.А. *Психология кризисов социальной идентичности личности: Монография.* - Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2005.
2. Законспектируйте раздел: Проблема критической ситуации // Василюк Ф.Е. *Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций.* – М.: изд. Моск. Ун-та, 1984.
3. Законспектируйте статью: Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // *Психологический журнал.* - 1995. - Т. 16. - № 5. С. 104-115.
4. Заполните таблицу «Типология критических ситуаций» // Василюк Ф.Е. *Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций.* – М.: изд. Моск. Ун-та, 1984.

Ра нг КС	Тип КС	Онтологиче ское поле	Тип активно сти	Внутренняя я необходимо сть	Нормаль ные условия	Пережива ние

#### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

##### **Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 6

**Тема:** Психологическая устойчивость в чрезвычайных и экстремальных ситуациях

**Цель:** формирование представлений о психологической устойчивости как компоненте адаптационных возможностей человека, позволяющем адекватно переживать экстремальную ситуацию.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Основные подходы к определению психологической устойчивости
2. Факторы психологической устойчивости
3. Уровни психологической устойчивости
4. Компоненты психологической устойчивости

### Теоретическая часть:

Психологическая устойчивость – это относительно устойчивое конкретное проявление всех компонентов психики, имеющих определенную направленность, выражающую степень уравнивания человека с внешней средой за данный период времени. Психологическая устойчивость зависит от отражаемой объективной ситуации и определяется психическим складом человека: это наш психологический стержень, крепость духа, несгибаемость.

Психологическую устойчивость личности можно рассматривать как сложное качество личности, синтез отдельных качеств и способностей. К составляющим психологической устойчивости необходимо отнести:

- способность к личностному росту со своевременным и адекватным разрешением внутриличностных конфликтов,
- относительную (не абсолютную) стабильность эмоционального тона и благоприятного настроения,
- развитую волевую регуляцию.

Психологическая устойчивость предстает как сложное качество личности, в котором объединены: стойкость, стабильность; уравновешенность, соразмерность; сопротивляемость (резистентность)

Под стойкостью подразумевается «...способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации и постоянный (достаточно высокий) уровень настроения». Уравновешенность – «...соразмерность, равновесие постоянства и изменчивости личности. ... способность соразмерять уровень напряжения с ресурсами своей психики и организма». Сопротивляемость - это способность к сопротивлению тому, что ограничивает свободу поведения, свободу выбора. В этом наборе составляющих представлены все уровни организации человека, уровни его бытия: биологическое, психологическое и социальное.

Регуляция напряжения, уравновешенность (согласованность) интенсивности мотивации и организменных ресурсов, удержание напряжения в пределах границ оптимума или хотя бы приемлемости – одна из важнейших сторон биологического бытия человека.

**Основные понятия:** психологическая устойчивость, эмоциональная устойчивость.

### Задания:

1. Заполните таблицу «Основные подходы к определению эмоциональной устойчивости»

Основные подходы к определению эмоциональной устойчивости	Автор	Характеристика эмоциональной устойчивости
Сведение эмоциональной устойчивости к проявлениям волевых качеств личности	В.Л. Марищук и В.И. Евдокимов	
	К.К. Платонов	
	Е.А. Милерян	
	В.Л. Мирошин	
Эмоциональная устойчивость базируется на единстве энергетических и информационных характеристик психических свойств	В.А. Плахтиенко	
	Я. Рейковский	
Эмоциональная устойчивость основывается на выявлении собственно эмоциональных характеристик эмоциональной устойчивости	К.Е. Изард	
	О.А. Черникова	
Эмоциональная устойчивость как интегративное свойство личности	О.А. Сиротина	
	М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко	
	В.М. Писаренко	
	Б.Х. Варданян	
	П.Б. Зильберман	

2. Законспектируйте статью: Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // *Вопросы психологии*. - 1989. - № 4. С. 141-149.
3. Законспектируйте статью: Дьяченко М.И., Пономаренко В.А. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // *Вопросы психологии*. - 1990. - № 1. С. 106-113.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 7

**Тема:** Посттравматическое стрессовое расстройство

**Цель:** формирование представлений о первичных симптомах и диагностических критериях посттравматического стрессового расстройства.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Травматический стресс. Психическая травма
2. Понятие и история изучения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).  
Формы ПТСР.
3. Теоретические модели ПТСР
4. Причины и факторы риска развития ПТСР
5. Первичные симптомы и диагностические критерии ПТСР

### Теоретическая часть:

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)(posttraumatic stress disorder) – это психическое состояние человека, характеризующееся комплексом взаимосвязанных симптомов (признаков), возникающих у человека как следствие экстремального травматического стрессового воздействия.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) проявляются у людей, испытывающих на себе воздействие события «выходящего за рамки обыденных человеческих переживаний и экстремально стрессогенного для любого человека». Травматические события, которые могут вызвать ПТСР классифицируют по нескольким категориям. Во-первых, человек может испытать воздействие природного катаклизма, например - землетрясения. Во-вторых, расстройство может быть вызвано несчастными трагическими случаями, например, авто- и авиокатастрофы. В-третьих, стрессором может стать какая-нибудь чрезвычайная ситуация: концлагерь, расстрел, изнасилование, пытки, война, и т.д (Щербатых, 2008).

К травматическим событиям относятся:

- участие в военных действиях;
- физическое или сексуальное насилие, насильственные нападения на личность, групповое нападение и ограбление;
- киднеппинг;
- пребывание в качестве заложника;
- террористические нападения;
- пытки;
- содержание в качестве военнопленных;
- различного рода катастрофы;
- ситуации, когда человеку ставится диагноз опасной и неизлечимой для жизни болезни.

В самом общем виде симптоматика ПТСР представлена тремя основными проявлениями:

- 1) повторное переживание травмы (мысли, навязчивые образы, ощущения, ночные кошмары);
- 2) уход от стимулов, связанных с травмой (попытки избежать ощущений, мыслей, действий, связанных с травмой, частичная или полная амнезия важных аспектов травмы,

эмоциональное онемение (numbing), отчужденность от окружающих);

3) нарушения концентрации внимания, расстройства сна, сверхнастороженность, усиленные реакции испуга, раздражительность и устойчивые проявления повышенного возбуждения.

Для определения выраженности ПТСР у человека используются специальные диагностические критерии, внесенные в международный классификатор болезней (МКБ-10), а также в американский диагностический психиатрический стандарт (DSM-IV).

**Основные понятия:** посттравматическое стрессовое расстройство, сотравматизация, травматический стресс, психическая травма, психогении, отсроченные реакции на сильную стрессовую ситуацию.

**Задания:**

1. Заполните таблицу «Определения психологической травмы в психологии»

Автор	Определение понятия «психологическая травма»
З. Фрейд	
Л.А. Пергаменщик	
А.А. Осипова	
С.Ю. Головин	
Е.О. Лазебная	
И. Г. Малкина-Пых	

2. Законспектируйте статью: Решетников М.М. Психическая травма в генезе психической и соматической патологии у пострадавших и профессионалов / *Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. С. 94-98.*

3. Законспектируйте статью: Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // *Психологический журнал. - 1992. - №2. С.14-29.*

4. Заполните таблицу «Диагностические критерии ПТСР»

Критерии диагностики ПТСР по МКБ 10	Критерии диагностики ПТСР по DSM-IV-R

5. Заполните таблицу «Проявления посттравматического стрессового расстройства»

	Посттравматическое стрессовое расстройство		Острое стрессовое расстройство
C		C	
1		1	
2		2	
...		...	
D		D	
1		1	
2		2	
..		..	
E		E	
F		F	

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 8

**Тема:** Диссоциация и посттравматический стресс

**Цель:** формирование представлений о диссоциативных состояниях в контексте последствий психической травматизации.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Понятие и история изучения диссоциации
2. Современные концепции диссоциации.
3. Формы диссоциации.
4. Роль диссоциации в совладании с психической травмой. Функции диссоциации.

### Теоретическая часть:

Термин диссоциация происходит от латинского слова «dissociation», которое означает разъединение, разделение. Термин «диссоциация» часто обозначает метафору, которая служит для описания разделения элементов, изначально связанных в некую целостную структуру, а также для обозначения резкого противопоставления неких характеристик или отсутствия между ними согласованности или связей. «Диссоциация – разъединение, разобщение связей; бессознательный процесс, разделяющий мышление (или психические процессы в целом) на отдельные составляющие, что ведет к нарушению обычных взаимосвязей; нарушение целостности личности вследствие психотравмирующего воздействия. Диссоциация – один из механизмов психологической защиты в психоаналитической концепции; может лежать в основе невротических расстройств».

Согласно Людвигу А.М., диссоциация является процессом, посредством которого определенные психические функции, которые обычно интегрированы с другими функциями, действуют в той или иной степени обособленно или автоматически и находятся вне сферы сознательного контроля индивида и процессов воспроизведения памяти. Характеристиками диссоциативных состояний по Людвигу являются:

- изменения мышления, при которых доминируют архаические формы;
- нарушение чувства времени;
- чувство потери контроля над поведением;
- изменения в эмоциональной экспрессии;
- изменения образа тела;
- нарушения восприятия;
- изменения смысла или значимости актуальных ситуаций или ситуаций, имевших место в прошлом;
- чувство «омоложения» или возрастной регрессии;
- высокая восприимчивость к суггестии.

С.Л. Рубинштейн выделяет три уровня диссоциации. «На первом из этих уровней [диссоциация] «отщепление» намечено слабо и поэтому выражается наличием переживаний, которые лишь недостаточно отчетливо соотносятся с другими психологическими содержаниями и объективными ситуациями. На следующем уровне на передний план выступают расстройства не столько степени, сколько качества осознания. Переживания субъектом осознаются, но нормальное их противопоставление объективной действительности нарушается, границы между «Я» и окружающим миром причудливо смещаются. Третий уровень характеризуется наиболее глубокой степенью изменения осознания, при котором наступает [диссоциация] «отщепление» в

его развитом виде, в форме полной диссоциации между актуальным содержанием переживаний и мозговой деятельностью (видимо, имеется в виду психическая деятельность)».

Современная наука выделяет 5 основных типов диссоциативных расстройств:

- диссоциативная амнезия;
- диссоциативная фуга;
- диссоциативное расстройство идентификации (множественная личность);
- деперсонализационное расстройство;
- диссоциативное расстройство не уточненное.

**Основные понятия:** диссоциация, абсорбция, рассеянность, амнезия диссоциированная, деперсонализация, дереализация, диссоциативное расстройство идентичности, анальгезии.

**Задания:**

1. Заполните таблицу «Формы диссоциации»

Форма диссоциации	Краткая характеристика

2. Законспектируйте статью: Коган Б.М., Семина Т.Е. Проблема диссоциации в психологии и психиатрии // *Системная психология и социология* - 2010 – №02 (I)
3. Законспектируйте статью: Агарков В.А. Диссоциация и пограничное расстройство личности // *Консультативная психология и психотерапия*. - 2014. - Том 22. - № 2. С. 10–37.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 9

**Тема:** Психосоматические расстройства как отсроченные реакции на стрессовую ситуацию

**Цель:** формирование представлений о роли психологического фактора в возникновении и течении соматических расстройств.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Общее представление о психосоматических реакциях
2. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции
3. Классификация психосоматических заболеваний
4. Концепция алекситимии и ее роль в происхождении психосоматического симптома.

### Теоретическая часть:

Психосоматические расстройства - нарушения функций внутренних органов и систем, возникновение и развитие которых в наибольшей степени связано с нервно-психическими факторами, переживанием острой или хронической психологической травмы, специфическими особенностями эмоционального реагирования личности.

В общем виде механизм возникновения психосоматического расстройства может быть представлен следующим образом: Психический (эмоциональный) стрессовый фактор → Психоэмоциональное напряжение, при котором происходит сдерживание или подавление чувств → Активизируются нейроэндокринная и вегетативная нервные системы → Через определенное время следуют изменения в сосудистой системе или во внутренних органах.

При этом, какие системы организма или органы подвергнутся нарушению зависит от наследственной слабости той или иной системы организма – дыхательной, сердечно-сосудистой и т.д.

Первоначально эти изменения носят временный (функциональный) характер, однако при продолжительном и частом повторении они могут стать органическими, необратимыми.

Спектр психосоматических расстройств очень широк и включает в себя:

1. психосоматические реакции - кратковременные изменения различных систем организма (повышение давления, учащенное сердцебиение, покраснение, побледнение и т.д.);
2. функциональные невроты органов (дискомфорт и боли ощущаются, но без объективных признаков поражения этих органов),
3. психосоматические расстройства – стойкие (чаще, необратимые) изменения различных систем организма.
4. психосоматические расстройства, связанные с особенностями эмоционально-личностного реагирования и поведения (склонность к травмам, алкоголизм и др.)

В 1950 г. американский ученый Франц Александер дал перечень семи классических психосоматических болезней:

эссенциальная гипертония,  
язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки,  
ревматоидный артрит,  
гипертиреоз (тиреотоксикоз),  
бронхиальная астма,

язвенный колит,  
нейродермит.

На современном этапе развития медицины относят к психосоматическим расстройствам и такие заболевания, как:

Инфаркт;  
Сахарный диабет;  
Сексуальные расстройства;  
Зоб;  
Онкозаболевания.

**Основные понятия:** психосоматические расстройства, соматоформные психические расстройства, органические психосоматические болезни (психосоматозы), психосоматические реакции, соматизированные психические реакции, соматопсихическая коморбидность.

**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Арина Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры // Телесность человека: междисциплинарные исследования (сборник факультета психологии МГУ). - М., 1991. С.45-54.
2. Законспектируйте статью: Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // *Психологический журнал*. - 1994. - № 6. С. 116-120.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 10

**Тема:** Психология горя. Переживание утраты

**Цель:** формирование целостной системы представлений о протекании горевания.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Понятие горя и горевания.
2. Теории горя и горевания
3. Горе как следствие утраты. Типология утрат
4. Патологическое горе. Формы осложненного синдрома потери.
5. Динамика процесса горевания.
6. Задачи горя

### Теоретическая часть:

В. Сидорова определяет горе как реакцию на утрату значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего. Горе – это также процесс, при помощи которого человек работает с болью утраты, вновь обретая чувство равновесия и полноты жизни. Реакция на утрату значимого объекта – специфический психический процесс, развивающийся по своим законам. Суть этого процесса универсальна, неизменна и не зависит от того, что именно утратил субъект. Горе всегда развивается одинаково. Различается только длительность и интенсивность его переживания в зависимости от значимости утраченного объекта и особенностей личности горюющего человека.

Утрата в широком смысле – это потеря объекта, к которому человек испытывает сильную эмоциональную привязанность.

К. Изард определяет синдром утраты как сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Утрата может быть временной (разлука) или постоянной (смерть), реальной или воображаемой, физической или психологической. Наиболее распространенным следствием утраты является горе.

Д.Л. Бекер выделяет две группы утрат (потерь):

1. Явные потери. Их причинами являются:
  - 1) смерть объекта привязанности;
  - 2) несчастный случай;
  - 3) природные и техногенные катастрофы;
  - 4) война;
  - 5) потеря домашних животных;
  - 6) отнятие от груди (это событие является травматичным и для ребенка, и для матери, особенно если она высокотревожна);
  - 7) изменение места жительства;
  - 8) переход в другое дисциплинарное пространство (поступление в ДООУ, школу, вуз, устройств на новую работу и т.п.);
  - 9) потеря друзей (ссора, переезд, смерть);
  - 10) нормативные утраты при переходе из одной фазы онтогенеза в другую (утраты, связанные с проживанием нормативных возрастных кризисов). Например, утрата детской непосредственности в кризисе семи лет.

2. Скрытые потери – они менее различимы при внешнем наблюдении и не всегда осознаются человеком, переживающим утрату. Их причинами являются:

- 1) Развод родителей, появление второго (третьего и т.д.) ребенка, создание родителями новой семьи, домашнее насилие.
- 2) невозможность включения в желательную группу лиц;
- 3) трудности обучения и, как следствие, утрата уважения и самоуважения;
- 4) осознание собственных отличий от других (по внешним признакам, состоянию здоровья, социальному статусу и т.д.);
- 5) так называемые «потери в клане», например череда смертей родственников, в том числе тех, с кем человек, переживающий утрату, не был близок;
- 6) бедность, систематическая нехватка средств к существованию;
- 7) беженство (данный феномен детально рассмотрен в рамках описания типологии экстремальных ситуаций);
- 8) культурологические отличия, в том числе, как следствия вынужденного переселенчества, миграции и т.д.;
- 9) инвалидизация.

В психологии и психотерапии принято различать нормальное и патологическое горе. Период неосложненного горевания длится от года до двух лет. При этом человек практически не нуждается в помощи профессиональных психологов. Патологическое горе – это осложненное русло горевания, при котором не решается основная задача горя – перевод травматических переживаний в опыт.

О. Шустова описывает следующие варианты протекания осложненного горя:

- 1) Длительное отрицание потери.
- 2) Отрицание чувств, в том числе и чувства печали, что выглядит, как отсутствие горя.
- 3) Длительное переживание скорби – превышающая норму печаль.
- 4) Поглощенность горем и депрессия.
- 5) Амбивалентность чувств – сознательная идеализация утраченного человека и бессознательная ненависть к нему, обращённая против Эго в виде самонаказания и чувства вины и в крайних случаях проявляющаяся в виде суицида.
- 6) Идентификация с утраченным объектом на амбивалентной основе.
- 7) Быстрая замена потерянного объекта новым.
- 8) Развитие соматического или психосоматического заболевания.
- 9) Пристрастие к алкоголю, наркотикам или перееданию.

Д.Л. Бекер выделяет два варианта протекания патологического горя:

1. Отсрочка горевания: при наличии объективных обстоятельств, препятствующих нормальному гореванию, переживание утраты откладывается на некоторое время (иногда – на десятки лет).

2. Искаженные реакции горя – ненормально протекающие процессы горевания:

- 1) повышенная активность авантюрного характера без переживания чувства утраты;
- 2) появление симптомов последнего заболевания умершего как результат идентификации с ним (в большинстве случаев это не настоящие симптомы заболевания, а их невротическое представление);
- 3) психосоматические заболевания;
- 4) изменение привычного стереотипа в отношениях с людьми: обидчивость, раздражительность, социальная изоляция и т.п.;
- 5) яростная враждебность против одного человека или группы лиц с попыткой сверхценного доказательства своей правоты (например, добиться обвинения врача в смерти пациента). В этом случае не принимается реальность потери, горящий стремится вернуть все назад.

б) преувеличенное горе: человек неоправданно затягивает время траура, активно занимает позицию жертвы, требует от окружающих сочувствия (это вариант горевания чаще наблюдается у невротических личностей);

7) фиксация переживаний на стадии шока или на стадии боли, типичной для нормального процесса горевания. В тяжелых случаях создается культ умершего с отсутствием желания хоронить его.

8) самодеструктивное поведение: после потери человек живет в ущерб себе, разрушает сделанное своими руками или совместно с умершим (продает дом, раздает деньги и т.п.). Бессознательно он стремится вернуть то состояние, когда они с умершим были молоды и счастливы.

9) «Феномен годовщины»: из-за бессознательной идентификации с объектом утраты человек заболевает или умирает в годовщину его смерти.

10) «синдром замещения ребенка»: взамен умершего ориентировочно через год рождается новый ребенок. Однако смерть предыдущего ребенка еще не оплакана. В результате новорожденному навязывается идентификация с умершим ребенком. Его вынуждают чувствовать себя одновременно и мертвым, и живым. Это в большинстве случаев, по мнению Д.Л. Бекера, приводит к развитию психопатологии.

Таким образом, при патологическом горевании изменяется его интенсивность и динамика протекания.

Существуют различные подходы к выделению этапов горевания.

Д. Боулби, описывая печаль и траур во взрослой жизни, предположил, что процесс горевания может протекать в четыре фазы:

1) Фаза оцепенения, которая длится от нескольких часов до недели и может быть прервана взрывами крайне интенсивного страдания и (или) гнева.

2) Фаза острой тоски и поиска утраченной фигуры, которая продолжается от нескольких месяцев и может длиться годами.

3) Фаза дезорганизации и отчаяния.

4) Реорганизация.

Б.Э. Мур и Б.Д. Файн выделяют в «работе» скорби три последовательные фазы, отмечая, что успешное завершение предыдущей фазы влияет на осуществление последующей:

1) Принятие, понимание и совладание с фактом утраты и сопровождающих его обстоятельств;

2) Собственно скорбь, характеризующаяся отходом от привязанности и идентификации с утраченным объектом (декатексис);

3) Возобновление эмоциональной жизни в соответствии с уровнем собственной зрелости и, как правило, установление новых взаимоотношений (рекатексис).

В. Волкан разделяет весь процесс горя две стадии:

1. Кризис горя – начинается с момента утраты или обнаружения факта близкой утраты (например, с получения информации о диагнозе).

2. Работа горя – сложный внутренний процесс преодоления, в результате которого утраченные отношения постепенно становятся воспоминаниями и не поглощают человека целиком (начинается после того, как человек принимает факт утраты).

Э. Линдемманн выделил шесть признаков острого горя:

1) Симптомы физического страдания (возникают в первые часы после утраты): приступы учащенного дыхания, ком в горле, потребность вздохнуть, чувство пустоты в животе, мышечная слабость (потеря силы), потеря аппетита, напряжение и душевная боль. Эти реакции сменяются шоком и оцепенением.

2) Поглощенность образом умершего, чувство нереальности происходящего.

3) Чувство вины.

4) Враждебность по отношению к близким, которая пугает самого человека, и возникает желание отстраниться от общения.

5) Утрачиваются прежние модели поведения, связанные с умершим. Люди ищут себе какое-нибудь занятие и в то же время не способны начать и организовать какую-либо деятельность.

б) Некоторые из скорбящих воспроизводили характерные особенности умерших, прежде всего симптомы, которые проявлялись во время последнего заболевания умершего или были похожи на его поведение во время трагедии.

Ф.Е. Василюк выделяет следующие фазы горевания:

1. Шок и оцепенение.
2. Фаза поиска
3. Фаза острого горя (фаза отчаяния, страдания и дезорганизации)
4. Фаза «остаточных толчков и реорганизации»
5. Фаза «завершения».

**Основные понятия:** горе, горевание, утрата, печаль, скорбь, синдром острого горя, синдром потери (утраты).

**Задания:**

1. Законспектируйте главу: Фрейд З. Печаль и меланхолия // *Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. С. 208-219.*
2. Заполните таблицу «Теории горя и горевания»

Название теории / автор	Основные положения

3. Законспектируйте главу: Линдемманн Э. Клиника острого горя / *Психология эмоций. М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 212-219.*
4. Заполните таблицу «Симптомы нормального и патологического горя»

Симптомы нормального горя	Симптомы патологического горя

5. Заполните таблицу «Задачи горя» (по Дж.В. Вордену)

Задача горевания	Норма	Патология
Признание факта потери - ...		
Открытое проживание чувств - ..		
Организация окружения - ...		
Выстраивание нового отношения к умершему - ...		

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

**Тема:** Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования

**Цель:** формирование представлений о психологическом смысле суицидального поведения.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>ук-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

**Вопросы:**

1. Общая характеристика суицидального поведения
2. Типология суицидов
3. Этапы суицидального поведения
4. Мотивация суицидального поведения
5. Факторы суицидального риска
6. Индикаторы суицидального риска

**Теоретическая часть:**

Суицидальное поведение - понятие более широкое и, помимо суицида, включает в себя суицидальные попытки и проявления. Впервые этот термин был предложен G. Deshaïs в 1947 г. В отечественной психиатрии определение суицидального поведения впервые было дано А. Г. Амбрумовой, в котором наиболее полно отражен весь спектр его проявлений: «Суицидальное поведение является следствием социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта».

Суицидальное поведение реализуется одновременно во внутреннем и внешнем планах.

Внутренние формы - суицидальные проявления - включают в себя суицидальные мысли, представления, переживания, а также суицидальные тенденции, среди которых можно выделить замыслы и намерения.

Суицидальные мысли характеризуются представлениями, фантазиями на тему своей смерти (но не на тему лишения себя жизни как самопроизвольного действия), например: «хорошо бы умереть», «заснуть и не проснуться». Суицидальные мысли подразделяются на:

- пассивные суицидальные мысли недифференцированного характера и не связанные с формированием суицидального плана. Суицидальные фантазии;
- активные суицидальные мысли, связанные с активным намерением убить себя. Человек обдумывает подходящий способ, место и время акта суицида. Происходит мысленная «репетиция» самоубийства;
- хронические суицидальные тенденции - это суицидальные мысли, сохраняющиеся более 12 месяцев.

Суицидальные замыслы - мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана: продумываются способы, время и место самоубийства.

Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент - решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Внешние формы - суицидальные действия - включают в себя суицидальные попытки и завершенные суициды.

Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели.

Завершенный суицид - действия, завершенные летальным исходом.

Суициды делятся на три основные группы: истинные, демонстративные и скрытые.

Истинный суицид направляется желанием умереть, не бывает спонтанным, хотя иногда и выглядит довольно неожиданным. Демонстративный суицид не связан с желанием умереть, а является способом обратить внимание на свои проблемы, позвать на помощь, вести диалог. Это может быть и попытка своеобразного шантажа.

Скрытый суицид (косвенное самоубийство) - вид суицидального поведения, не отвечающий его признакам в строгом смысле, но имеющий ту же направленность и результат.

А.Г. Амбрумова выделяет: самоубийства - истинные суициды и попытки самоубийства - незавершенные суициды.

Брукбенк говорит о суициде как намеренном самоубийстве и парасуициде как акте намеренного самоповреждения без смертельного исхода.

По мнению А.Е. Личко, суицидальное поведение у подростков бывает демонстративным, аффективным и истинным.

Е. Шир различает: преднамеренное суицидальное поведение, неодолимое, амбивалентное, импульсивное и демонстративное.

Э.Дюркгейм делил самоубийства на виды в зависимости от особенностей социальных связей индивида.

«Аномическое» самоубийство происходит в результате тяжелых разногласий между личностью и окружающей ее средой.

«Альтруистическое» самоубийство - акт самопожертвования, при котором человек сознательно отдает свою жизнь ради блага социальной группы.

«Эгоистическое» самоубийство является уходом от неблагоприятных ситуаций - конфликтов, неприемлемых требований.

Тихоненко В.А., принимая во внимание степень желаемости смерти, дополнил суицидальную попытку несколькими связанными видами поведения.

демонстративно-шантажное суицидальное поведение, имеющее своей целью демонстрацию намерения умереть.

самоповреждение или членовредительство, которые вообще не направляются представлениями о смерти и ограничиваются лишь повреждением того или иного органа. результат несчастного случая.

В суицидальном поведении принято выделять следующие этапы:

Период от возникновения суицидальных мыслей до попыток их реализации называется пресуицидальным.

Выделяются два типа пресуицидального периода:

- аффективно-напряженный тип - время перехода от замыслов к действию короткое, высока интенсивность эмоциональных переживаний;
- аффективно-редуцированный тип, к которому относятся эмоционально «холодные», астенические, гипотимные разновидности, интенсивность эмоций низка, позиция личности пассивная, пресуицидальный период носит прогнозируемый характер - по типу «пассивного согласия на смерть».

Предсуицидальный период может иметь различную длительность, что определяется как динамикой самой психотравмирующей ситуации, так и личностными особенностями суицидента. Длительность его может исчисляться минутами (острый пресуицид) или месяцами (хронический пресуицид). В случаях продолжительного пресуицида процесс развития внутренних форм суицидального поведения отчетливо проходит описанные выше этапы. При острых пресуицидах последовательность не обнаруживается и можно наблюдать появление суицидальных замыслов и намерений сразу же. Вместе с тем, конкретное время совершения суицида определяется поводом - событием, действующим в качестве «последней капли», под влиянием которого пациент принимает решение покончить с собой.

Фаза суицидальных действий. Суицидальные действия - главным образом внешние формы активности, направляемые представлениями о лишении себя жизни. Наступление этой фазы возможно в том случае, когда человек принял решение о самоубийстве, хотя вовсе не обязательно, что это решение окончательное. На фазе суицидальных действий человек в меньшей степени подвержен сомнениям и надеждам, характерным для предыдущей фазы, а потому концентрирует свое внимание на реализации задуманного плана. Суицидальные действия можно разделить на три этапа.

1. Суицидальные приготовления. На этом этапе человек совершает предварительные действия, направленные на реализацию плана, например, готовит средства самоубийства. Несмотря на «внешний» характер данного этапа, диагностика его может быть весьма затруднительна. Это связано с тем, что человек часто уже не так остро нуждается во внешней помощи, он может тщательно скрывать свои действия от окружающих. Его состояние с точки зрения стороннего наблюдателя может выглядеть как «улучшающееся», так как человек становится более активным.

2. Суицидальная попытка - это целенаправленное использование средств лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Суицидальная попытка проходит две стадии: первая - обратимая, когда человек сам может прекратить попытку, вторая - необратимая.

Обратимую суицидальную попытку иногда называют парасуицидом. Часто к парасуициду также относят самоповреждения, имеющие целью психологического или морального воздействия на окружающих (например, с целью шантажа) и не направленные на самоуничтожение, а только на локальные самоповреждения (так называемые «демонстративные суициды», «членовредительство»). Хотя обычно такие парасуициды не предусматривают смертельного исхода, они могут случайно или намеренно привести к нему.

3. Собственно акт суицида (текущий суицид). С человеком, который доходит до этого этапа, сталкиваются его близкие, случайные свидетели, врачи скорой помощи, работники правоохранительных органов, а также консультанты телефонов экстренной психологической помощи («телефонов доверия»). Текущий суицид означает, что человек собирается в настоящую минуту приступить к действиям, опасным для его жизни, совершает действия, направленные на это, или в ближайшее время покушался на свою жизнь. Текущий суицид включает в себя следующие формы: незавершенный суицид (суицидальная попытка) и завершенный суицид.

Незавершенный суицид - это сознательное стремление лишить себя жизни, которое по не зависящим от человека обстоятельствам (своевременное оказание помощи, успешная реанимация и т.п.) не было доведено до конца.

Завершенный суицид - это суицидальная попытка, результатом которой является смерть человека. Завершенный суицид может стать результатом суицидальной попытки, начавшейся как «тренировочная» или «демонстративная». Если действия человека зашли слишком далеко и приняли несовместимый с жизнью характер, в этом случае следует говорить о необратимой суицидальной попытке.

Фаза постсуицида рассматривается в том случае, если человек остается жить после совершенной суицидальной попытки. Фаза постсуицида включает в себя последствия суицидальных действий, прежде всего: соматические последствия (нарушение здоровья), психологические последствия (отношение к себе, к суицидальным действиям, к окружающим, к суицидальной ситуации и т.д.), социальные последствия (отношение к суициду окружающих). Постсуицид представляет собой «результатирующую» таких составляющих, как кризисная ситуация, сам суицидальный акт (с его психологическим и соматическим компонентами), особенности его прерывания и реанимации. Фаза постсуицида может быть условно разделена во времени на следующие этапы:

ближайший постсуицид ~ до 1 нед.,

ранний постсуицид ~ до 1 мес.,

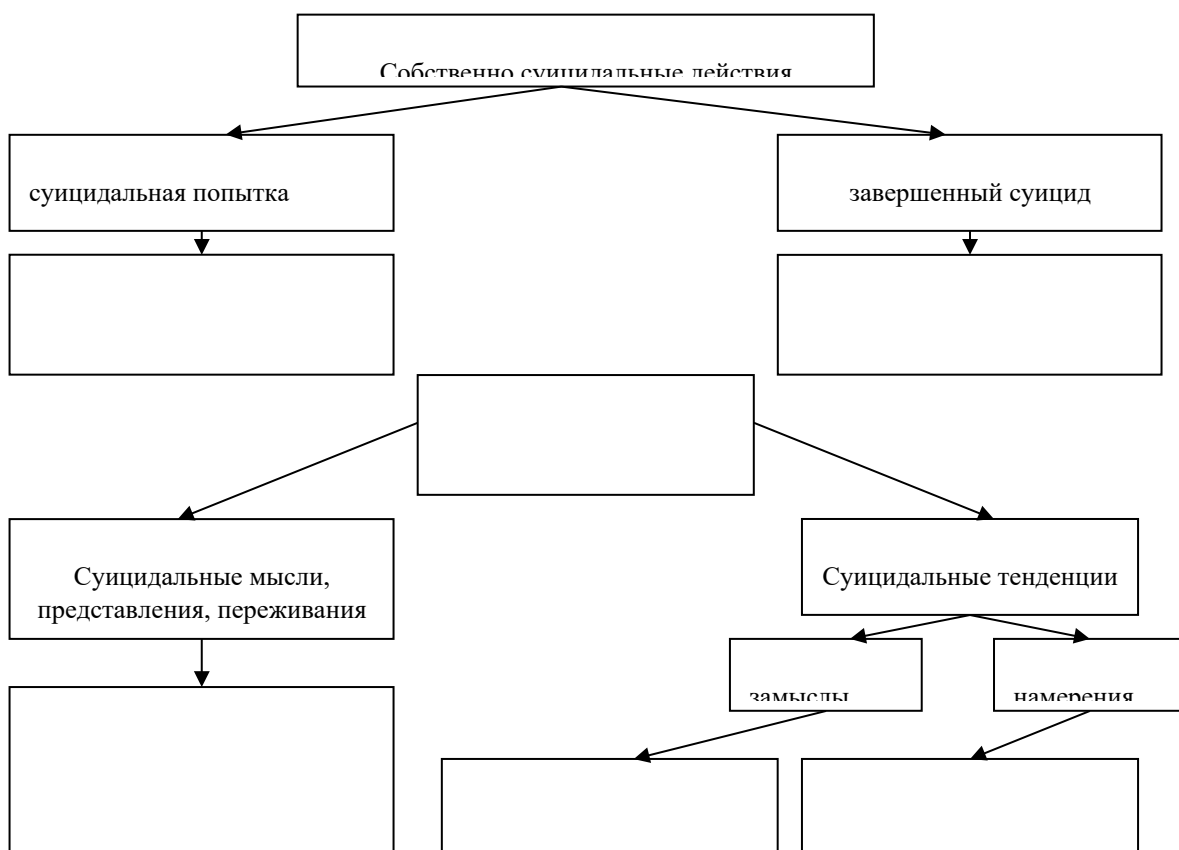
поздний постсуицид ~ до 6 мес.,

отдаленный постсуицид ~ после 6 мес.

**Основные понятия:** антисуицидальный барьер, самоубийство, суицидальное поведение, суицидальная попытка, истинные суицидальные действия, пресуицид, психологическая уязвимость, суицидальная триада, суицидальный риск, суицидент, суицидологическая интервенция, суицидологическая поственция.

**Задания:**

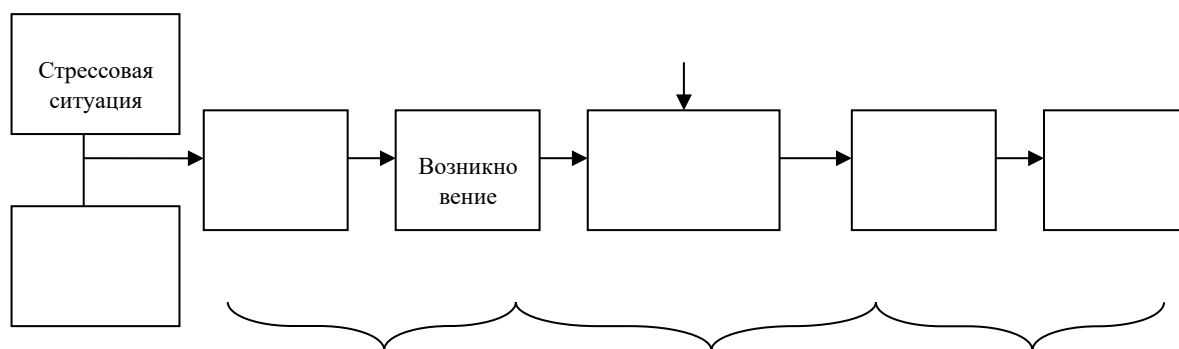
1. Заполните схему: «Структура суицидального поведения»



2. Заполните таблицу: «Типы суицидального поведения»

Автор	Типы суицидального поведения	Характеристика

- Законспектируйте статью: Соколова Е.Т., Сотникова Ю.А. Проблема суицида: клиничко-психологический ракурс// *Вопросы психологии* -2006. - № 2. С. 102-115
- Законспектируйте статью: Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // *Психологический журнал* – 1989 - Том 10 - № 5. С. 95-102
- Заполните схему «Этапы суицидального поведения»



6. Законспектируйте главу: Суицидальное поведение и ПТСР / *Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса.* - СПб: Питер, 2001. С. 36-43

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 12

**Тема:** Психологические аспекты терроризма

**Цель:** формирование системы психологических знаний о терроризме, террористической деятельности и личности террориста

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### **Вопросы:**

1. Терроризм как особый вид человеческой деятельности
2. Психологическая характеристика личности террориста
3. Психология взаимодействия террористов с заложниками
4. Заложники как жертвы терроризма.
5. Психологические особенности поведения людей в ситуации заложничества. «Стокгольмский синдром»
6. Психология ведения переговоров с террористами

### **Теоретическая часть:**

**Террор** - акции массового физического, психологического, идеологического насилия, осуществляемого общественно-политическими структурами, обладающими неограниченной властью над находящимся в их поле деятельности социальным контингентом, и направленного на устрашение масс с целью понуждения их к определенному поведению.

**Терроризм** - идеология насилия и практика воздействия на общественное сознание, на принятие решений органами государственной власти, органами местного самоуправления или международными организациями, связанные с устрашением населения и/или иными формами противоправных насильственных действий.

Наиболее опасным из террористических действий является террористический акт. Статья 205 УК Российской Федерации определяет признаки террористического акта следующим образом: «Совершение взрыва, поджога или иных действий, устрашающих население и создающих опасность гибели человека, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных тяжких последствий, в целях воздействия на принятие решения органами власти или международными организациями, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях».

Отличительными чертами террористического акта являются:

- 1) совершение или угроза совершения взрыва, поджога или иных общеопасных действий;
- 2) направленность действий на устрашение населения, умышленное создание обстановки страха, напряженности на социальном уровне;
- 3) применение насилия относительно одних лиц (невинных жертв) или имущества с целью понуждения к определенному поведению иных лиц (представителей власти, международных организаций).

*Признаки, отличающие терроризм от террора.*

Во-первых, терроризм - это одноразово совершаемый акт либо серия подобных актов, тогда как террор носит тотальный, массовый, непрерывный характер.

Во-вторых, субъекты терроризма, в отличие от субъектов террора, не то что безграничной, а вообще никакой официально установленной (выборным путем, путем военной интервенции, узурпации, престолонаследия и т.д.) властью над социальным контингентом той местности, где разворачиваются их действия, не располагают.

В-третьих, субъектами террора выступают общественно-политические структуры, а субъектами терроризма - физические вменяемые лица, достигшие возраста уголовной ответственности.

В-четвертых, субъекты террора осуществляют устрашение населения с целью понуждения самого же населения к определенному поведению, тогда как субъекты терроризма осуществляют устрашение населения с целью понуждения к определенному поведению представителей власти или международной организации.

В-пятых, террор - это социально-политический фактор действительности, а терроризм - уголовно наказуемое деяние.

**Основные понятия:** террор, терроризм, террористический акт, жертва террористического акта, «стокгольмский синдром».

**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Колосницына М.Ю. Террористы и заложники: история вопроса // *Прикладная юридическая психология*. - 2008. - № 2. С. 42-44.
2. Законспектируйте статью: Соснин В.А. Современный терроризм и проблема вербовки людей в террористические сети: психологические аспекты // *Прикладная юридическая психология*. - 2015 - № 4. С. 20-28
3. Законспектируйте статью: Зинченко Ю.П., Сурнов К.Г., Тхостов А.Ш. Мотивация террориста // *Вестник Московского университета. Серия 14, Психология*. - 2007. - № 2. С. 20-34.
4. Законспектируйте раздел: Агаджанов В.В. Феномен «стокгольмского синдрома» // *Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007.*
5. Законспектируйте статью: Ениколопов С.Н., Мкртычян А.А. Психологические последствия терроризма // *Вопросы психологии*. - 2008. - № 3. С. 71-80.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 13

**Тема:** Механизмы адаптации в экстремальной ситуации

**Цель:** формирование представлений об особенностях психической адаптации в экстремальных условиях существования

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

### Вопросы:

1. Научные подходы к рассмотрению феномена адаптации
2. Психическая адаптация к экстремальным ситуациям
3. Этапы психической адаптации и дезадаптации в экстремальных условиях существования.
4. Адаптированность и адаптационные ресурсы личности
5. Типы адаптационного процесса и адаптивные формы поведения

### Теоретическая часть:

**Устойчивая психическая адаптация (адаптированность)** – это уровень психической деятельности (комплекс регуляторных психических реакций), определяющий адекватное заданным условиям среды поведение человека, его эффективное взаимодействие со средой и успешную деятельность без значительного нервно-психического напряжения.

#### **Типы адаптационного процесса по А.А. Реану, А.Р. Кудашеву, А.А. Баранову**

- Первый тип адаптационного процесса характеризуется направленностью вектора активности «наружу» с активным влиянием личности на среду, ее освоение и приспособление к себе.
- Второй тип адаптационного процесса характеризуется направленностью вектора активности «внутри» с активным самоизменением (изменением личностью себя. С коррекцией собственных социальных установок и привычных поведенческих стереотипов) и активного приспособления к среде, может объективно протекать как процесс развития личности.
- Третий тип адаптационного процесса характеризуется активным поиском в социальном пространстве новой среды с высоким адаптационным потенциалом для данной личности в субъективном контексте.
- Четвертый тип адаптационного процесса является вероятностно-комбинированным, так как при выборе адаптационной стратегии личностью оцениваются: а) требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т.п.; б) потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе; в) цена усилий (физические и психические траты) при выборе стратегии изменения среды или стратегии изменения себя.

Психическая дезадаптация в экстремальных условиях проявляется в нарушении восприятия пространства и времени, в проявлении необычных психических состояний и сопровождается выраженными вегетативными реакциями. Дезадаптация человека есть дезорганизация его психической деятельности и, как следствие, дезорганизация поведения. Это состояние нервно-психической неустойчивости человека является основной причиной всех негативных явлений его поведения. Выделяют два основных типа дезадаптивного поведения:

1. Негативно-агрессивный, который характеризуется ярко выраженным негативным отношением к окружающему, грубостью, конфликтностью, вспышками раздражительности.

2. Тревожно-депрессивный, для которого характерны замкнутость, самоизоляция от группы и окружающей действительности, погруженность в собственные переживания, сниженное настроение. Самообвинения, чувство собственной неполноценности – основные показатели отношения к самому себе.

Существует третий тип дезадаптивного поведения, для которого характерны колебания между двумя первыми типами

Независимо от конкретных форм необычных условий существования психическая переадаптация в экстремальных условиях, дезадаптация в них и реадаптация к обычным условиям жизни подчиняются чередованию следующих этапов:

- 1-й – подготовительный
- 2-й – стартового психического напряжения
- 3-й – острых психических реакций входа
- 4-й – переадаптации
- 5-й – завершающего психического напряжения
- 6-й – острых психических реакций выхода
- 7-й – реадаптации

**Основные понятия:** адаптация, адаптивность, психическая адаптация, устойчивая психическая адаптация, переадаптация, дезадаптация, реадаптация, психологическая мобилизация, фрустрационная толерантность.

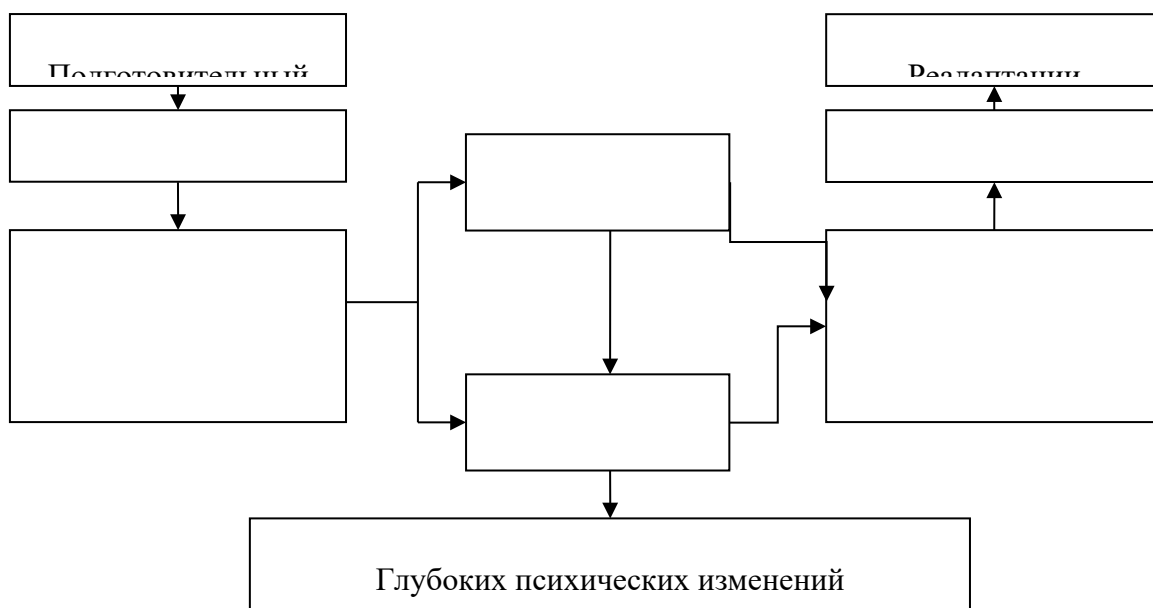
**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // *Вопросы психологии*. - 1989. - № 1. С. 92-100.
2. Законспектируйте статью: Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // *Психологический журнал*. - 2001. - Т. 22. - № 1. С. 16-24.
3. Заполните таблицу «Феномен адаптации личности к трудностям» // *Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов*. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006.

Характеристики	Мобилизация (уровень активности)		
	недостаточная	адекватная	избыточная
Отношение к ситуации, доминирующий мотив			
Характер адаптации			
Поведение			
Продуктивность - ориентировочной активности  - волевой активности			
Энергетическая характеристика физиологических процессов			

Преобладающая фаза стресса			
Главная характеристика состояния			
Настроение			
Вероятный исход			

4. Заполните и объясните схему: «Этапы психической адаптации и дезадаптации в измененных условиях существования» // Лебедев В.И. Этапы психической адаптации в измененных условиях существования // *Вопросы психологии.* – 1980. - № 4. С.50-59.



**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## РАЗДЕЛ III. ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО ПРОФИЛЯ

### Практическое занятие № 14

**Тема:** Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях

**Цель:** формирование представлений о закономерностях деятельности специалистов экстремального профиля.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

#### Вопросы:

1. Особые и экстремальные условия деятельности
2. Закономерности деятельности в особых и экстремальных условиях
3. Переносимость экстремальных условий
4. Готовность к деятельности в экстремальных условиях
5. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях.

#### Теоретическая часть:

Экстремальные условия создаются различными факторами, обусловленными конкретными особенностями внешней среды, характером выполняемой деятельности, свойствами поступающей к человеку информации.

*Общие закономерности, характерные для деятельности, проходящей в экстремальных условиях:*

1. При работе в экстремальных условиях отмечаются три вида психической напряженности: эмоциональная (аффективная), неэмоциональная (операционная, деловая) и смешанная.

2. Экстремальные условия вызывают колебания работоспособности человека или явное ее понижение, особенно при сильной эмоциональной напряженности. При этом увеличивается количество ошибок, нарушается последовательность операций, замедляется темп работы и т. п. В некоторых случаях происходит утрата трудовых навыков: то, что в обычных условиях делалось на уровне автоматизма, теперь начинает как бы заново осознаваться. Понижение работоспособности чаще всего наблюдается при низком уровне тренированности.

3. Колебания работоспособности зависят от индивидуальных особенностей людей, прежде всего от свойств их нервной системы.

4. Эмоциональная устойчивость и работоспособность людей повышается, если они заранее изучили особенности предстоящей деятельности, орудия и средства труда, обстановку, в которой будет проходить деятельность, последствия неправильных действий

5. Существенное влияние на работоспособность человека в экстремальных условиях оказывает предварительная подготовка и тренированность, приобретаемая в результате практического опыта

6. Для деятельности человека в экстремальных условиях характерна немонотонная и нелинейная зависимость качества деятельности от интенсивности и продолжительности экстремальных воздействий

Переносимость экстремальных условий зависит от многих переменных:

- от вида экстремального воздействия, его интенсивности и продолжительности;
- от предыдущего опыта человека (специфической адаптации);
- характера деятельности;
- индивидуальных качеств человека.

**Основные понятия:** экстремальная деятельность, экстремальная ситуация, экстремальная готовность, экстремальные условия деятельности.

**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // *Психологический журнал*. - 1996. - № 1. С. 19–34.
2. Законспектируйте статью: Розов В.И. Психологическое обеспечение деятельности в экстремальных ситуациях // *Социальная психология* - 2007. - № 4(24). С.174-188.
3. Законспектируйте статью: Марищук В.Л. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях деятельности и их коррекция / В.Л. Марищук, А.И. Губин, В.И. Евдокимов // *Вестник психотерапии*. - 2008. - № 26. С. 56-66.
4. Заполните таблицу «Особенности воздействия психогенных факторов в экстремальных условиях деятельности»

<b>Психогенные факторы</b>	<b>Особенности воздействия в экстремальных условиях деятельности</b>
Групповая изоляция	
Ограничения в получении личносно значимой информации	
Одиночество	
Монотонность	
Изменения в восприятии пространства и времени	
Угроза для жизни	

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 15

**Тема:** Психологическое здоровье личности и экстремальные условия

**Цель:** формирование представлений об особенностях вторичной травматизации и эмоционального выгорания среди специалистов «помогающих профессий».

### **Формируемые компетенции:**

УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2<sub>УК-8</sub> - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению.

ПК-6 - способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности. ИД-2<sub>ПК-6</sub> – разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия

### **Вопросы:**

1. Особенности синдрома эмоционального выгорания среди специалистов экстремального профиля
2. Факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания сотрудников экстремального профиля
3. Модели синдрома эмоционального выгорания
4. Признаки и оценка вторичной травматизации помогающих специалистов
5. Основные направления в психологическом сопровождении и профилактике эмоционального выгорания и вторичной травматизации специалистов «помогающих профессий»

### **Теоретическая часть:**

Понятие «**эмоциональное выгорание**» (*burnout*) впервые ввел американский психиатр Г. Фрейденберг в 1974 году. Синдром профессионального выгорания проявляется нарастающим эмоциональным истощением, связан с продолжительным воздействием стрессообразующих факторов средней интенсивности, связанных с профессиональной деятельностью.

Эмоциональное выгорание - динамический процесс, возникающий поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса и состоящий из трех фаз: напряжения, резистенции и истощения.

*Фаза напряжения* включает следующие симптомы:

1. Симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств» проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек активно реагирует на обстоятельства профессиональной деятельности, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания».

2. Симптом «неудовлетворенности собой». В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями.

3. Симптом «загнанности в клетку». Возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. В таких случаях часто можно

услышать: «Неужели это не имеет пределов», «Нет сил с этим бороться», «Я чувствую безысходность ситуации».

4. Симптом «тревоги и депрессии». Обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, профессии, в конкретной должности или месте работы.

Вычленение *фазы резистенции* в самостоятельную весьма условно. Фактически сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления тревожного напряжения. Формирование фазы резистенции происходит на фоне следующих явлений:

1. Симптом «неадекватного избирательного реагирования». Этот симптом — несомненный признак «выгорания», когда профессионал перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное эмоциональное избирательное реагирование.

2. Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации». Не проявляя должного эмоционального отношения к субъекту, профессионал защищает свою стратегию. При этом звучат суждения: «Это не тот случай, чтобы переживать», «Такие люди не заслуживают доброго отношения», «Таким нельзя сочувствовать», «Почему я должен за всех волноваться?». Подобные мысли и оценки, бесспорно, свидетельствуют о развивающейся профессиональной деформации.

3. Симптом «расширения сферы экономии эмоций». Такое проявление эмоционального выгорания имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области — в общении с родными, друзьями и знакомыми. Часто именно семья и близкие люди становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания.

4. Симптом «редукции профессиональных обязанностей».

Термин редукция означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. Появление этого симптома сопровождается более частыми опозданиями на работу, более частыми заболеваниями, длительными перерывами и т.д.

*Фаза истощения* характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

1. Симптом «эмоционального дефицита». К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он уже не может помогать субъектам своей деятельности. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать, отзываться на ситуации, которые должны трогать, побуждать усиливать интеллектуальную, волевую и нравственную отдачу.

2. Симптом «эмоциональной отстраненности». Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Реагирование без чувств и эмоций — наиболее яркий симптом «выгорания». Он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб партнерам. Особенно опасна демонстративная форма эмоциональной отстраненности, когда профессионал всем своим видом демонстрирует безразличие и неприязнь к людям.

3. Симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации». Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения.

Человек, которому помогает специалист, воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций — с ним приходится что-то делать. Наиболее выраженная форма этого симптома: «ненавижу...», «презираю...», «взять бы автомат и всех...». В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями. Выраженная симптоматика является противопоказанием к профессиональной деятельности в помогающих профессиях.

4. Симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений». Симптом проявляется на уровне физического и психического самочувствия. Многие из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о работе вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Наличие этого симптома свидетельствует о том, что психологическая защита — «выгорание» — самостоятельно уже не справляется с нагрузками.

**Основные понятия:** вторичная травма, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение, астения, истощение, психологическая профилактика, саморегуляция.

**Задания:**

1. Заполните таблицу «Модели синдрома выгорания»

Модель	Фазы, факторы	Описание, симптомы

2. Законспектируйте статью: Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психологический журнал*. - 2001. - Т. 22. - № 1. С.90-101.

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## РАЗДЕЛ IV. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ ПОСЛЕДСТВИЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

### Практическое занятие № 16

**Тема:** Психологическая помощь в экстремальных ситуациях

**Цель:** формирование представлений об организации деятельности службы экстренной психологической помощи.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-3<sub>УК-8</sub> - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

ПК-6 - способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности. ИД-1<sub>ПК-6</sub> - определяет методы и пути осуществления конфликтологического сопровождения деятельности организации. ИД-2<sub>ПК-6</sub> - разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия

#### Вопросы:

1. Общее представление об экстренной психологической помощи
2. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций
3. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.
4. Правила оказания экстренной психологической помощи
5. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций

#### Теоретическая часть:

Экстренная психологическая помощь – это краткосрочная помощь после сильного негативного стрессогенного воздействия (дистресса)

Целью психологической помощи в чрезвычайных ситуациях является сохранение психического и соматического здоровья пострадавших, устранение дополнительной угрозы жизни для них и их окружения в силу особых изменений поведения, психического состояния в экстремальной ситуации.

Основными задачами являются следующие:

1. Поддержание на оптимальном уровне психологического и психофизиологического состояния человека (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).
2. Предупреждение отсроченных неблагоприятных реакций, в том числе и путем избавления человека от неблагоприятных эмоциональных состояний, возникших непосредственно в результате психотравмирующего события.
3. Предупреждение и при необходимости прекращение проявления выраженных эмоциональных реакций, в том числе массовых.
4. Консультирование пострадавших, их родных, близких, а также персонала, работающего в условиях ликвидации последствий ЧС, об особенностях переживания стресса.
5. Помощь специалистам, принимающим участие в ликвидации последствий ЧС.

Принципы оказания экстренной медико-психологической помощи:

1. Профессионализм – грамотное и своевременное проведение специальных мероприятий в максимальном объеме.

2. Приближенность – максимальное приближение помощи к очагу поражения.
3. Неотложность – оказание помощи в максимально короткий срок.
4. Преемственность – соблюдение единых принципов оказания помощи с последовательным наращиванием лечебных мероприятий, которые достигаются:
  - 1) едиными взглядами на патогенез, клинику, дифференциальную диагностику и реабилитацию;
  - 2) единой четкой документацией.
5. Надежность – поддержание у пострадавших уверенности в своевременном и качественном оказании им помощи.
6. Простота – общедоступность и ясность организации лечебнодиагностических и реабилитационных мероприятий.
7. Индивидуальность – оказание помощи с учетом личности и индивидуального своеобразия психических проявлений.

Принципы оказания экстренной психологической помощи (Ю.С. Шойгу):

1. Принцип защиты интересов клиента: в экстремальных условиях с клиентом чаще всего не заключается психотерапевтический договор, то есть не проговариваются границы работы с проблемой. Помощь, как правило, направлена на актуальное состояние клиента.

2. Принцип «не навреди» - реализуется в соответствии с правилами: 1) краткосрочность оказания помощи; 2) помощь должна быть направлена на коррекцию актуального состояния, вызванного данной ситуацией; 3) обеспечение экологичности проводимых мероприятий для будущей жизни клиента.

3. Принцип добровольности. Этот принцип в условиях экстренной психологической помощи трансформируется в особое поведение – специалист-психолог активно и ненавязчиво предлагает свою помощь пострадавшим. Такая позиция позволяет, с одной стороны, обеспечить необходимую помощь людям, которые зачастую не могут адекватно оценить потребность в помощи, с другой стороны – не нарушает личных границ человека.

4. Принцип конфиденциальности. Конфиденциальность может быть нарушена в случае получения психологом информации о том, что действия клиента могут быть опасны для самого клиента или для окружающих.

5. Принцип профессиональной мотивации. В экстремальной ситуации соблюдение его становится особенно важным, так как существует большая вероятность того, что, помимо профессиональной мотивации, у специалиста могут присутствовать другие, иногда более сильные мотивы (мотив самоутверждения, мотив получения социального признания и т.д.).

6. Принцип профессиональной компетентности предполагает, что специалист, оказывающий помощь, должен быть достаточно квалифицирован, иметь соответствующее образование и специальную подготовку для работы в чрезвычайных ситуациях.

**Основные понятия:** экстренная психологическая помощь, допсихологическая помощь, кризисная интервенция.

**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра // *Московский психотерапевтический журнал*. - 2006. - № 4 (51). С.6-25.
2. Законспектируйте статью: Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи // *Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: Сборник статей / Отв. ред. И.А. Баева*. - М.: Экон-информ, 2011. С. 21- 54

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 17

**Тема:** Методы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

**Цель:** отработка на практике основных методов оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях различного генеза.

**Формируемые компетенции:** УК-8 - способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-3<sub>УК-8</sub> - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

ПК-6 - способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности. ИД-1<sub>ПК-6</sub> - определяет методы и пути осуществления конфликтологического сопровождения деятельности организации. ИД-2<sub>ПК-6</sub> - разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия

### Вопросы:

1. Методы оказания психологической помощи при посттравматическом стрессе
2. Особенности психологической помощи при утрате
3. Психологическая помощь клиентам с суицидальными намерениями
4. Технологии психологической помощи жертвам насилия
5. Психологический дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи

### Теоретическая часть:

Основные правила кризисной помощи:

1. Не спешите.
2. Обращайте внимание на внутренний опыт
3. Идите туда, где боль.
4. Говорите на запретные темы.
5. Не спорьте, не переубеждайте, не манипулируйте
6. Будьте искренним, предоставляя обратную связь

Основные принципы кризисной психологической помощи:

1. Эмпатический контакт
2. Слушание, понимание, поддержка
3. Уважение
4. Объективность и реалистичность
5. Экологичность
6. Активность
7. Ограничение целей
8. Комплексная помощь
9. Ориентация на личностный рост и развитие

Митчелл сформулировал модель дебрифинга стресса, вызванного травматическим событием (CISD), для персонала служб, чья работа связана с повышенным уровнем стрессогенности (полиция, пожарные и т.д.). Дебрифинг – метод работы с групповой психической травмой. Это форма кризисной интервенции, особо организованная и четко структурированная работа в группах с людьми, совместно пережившими катастрофу или трагическое событие. Метод предусматривает анализ травматических переживаний, поощрение эмоционального выражения и стимулирование осмысления переживаний на когнитивном уровне.

Процедура дебрифинга заключается в отреагировании в условиях безопасности и конфиденциальности, она дает возможность поделиться впечатлениями, реакциями и чувствами, связанными с экстремальным событием. Встречая похожие переживания у других людей, участники получают облегчение – у них снижается ощущение уникальности и ненормальности собственных реакций, уменьшается внутреннее напряжение.

Цель дебрифинга – снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Дебрифинг не предохраняет от возникновения последствий травмы, но препятствует их развитию и усилению, способствует пониманию причин своего состояния и осознанию действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить эти последствия.

Дебрифинг представляет собой организованное обсуждение экстремальной ситуации, совместно пережитой людьми. В ходе дебрифинга решаются следующие задачи:

проработка впечатлений, реакций и чувств пострадавших;

формирование у них понимания сущности происшедших событий и психотравматического опыта;

уменьшение ощущения уникальности и патологичности собственных реакций путем обсуждения чувств и обмена переживаниями; мобилизация внутренних ресурсов, групповой поддержки;

снижение индивидуального и группового напряжения; подготовка к переживанию тех симптомов и реакций, которые могут возникнуть в последующем.

Дебрифинг является не психотерапией, но формой психологической скорой помощи.

**Основные понятия:** экстренная психологическая помощь, допсихологическая помощь, острые стрессовые реакции, страх, тревога, нервная дрожь, плач, истерика, апатия, ступор, двигательное возбуждение, гнев, злость, агрессия, саморегуляция, психологический дебрифинг.

**Задания:**

1. Законспектируйте статью: Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Орлова Е.В., Лескина Е.А. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие // *Психологическая наука и образование*. - 2010. - № 5.
2. Законспектируйте статью: Василюк Ф.Е. Методика психотерапевтического облегчения боли // *Московский психотерапевтический журнал*. – 1997. - № 4 (18). С. 123-146
3. Законспектируйте статью: Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // *Психологический журнал*. - 2001. - № 4. С.70-80.
4. Законспектируйте раздел: Мухина В.С. Психологическая экспресс-помощь в чрезвычайных ситуациях масштабных катастроф / *Психология экстремальных ситуаций* / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. С. 56-76

**Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

**Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

**Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

**Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

**Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

## Практическое занятие № 18

**Тема:** Психологическое сопровождение личности в кризисных и экстремальных ситуациях

**Цель:** формирование профессиональной компетентности на основе овладения методами психологического сопровождения личности в кризисных и экстремальных ситуациях

**Формируемые компетенции:** ПК-6 - способен участвовать в разработке стратегии управления человеческими ресурсами организаций, планировать и осуществлять мероприятия, направленные на ее реализацию, в том числе в условиях кризисных ситуаций и повышенной конфликтности. ИД-1<sub>ПК-6</sub> – определяет методы и пути осуществления конфликтологического сопровождения деятельности организации. ИД-2<sub>ПК-6</sub> – разрабатывает программы по снижению конфликтности персонала и руководства организаций на основе использования способов, методов, приемов неконфликтного (толерантного) взаимодействия

### Вопросы:

1. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса
2. Основные компоненты психологического сопровождения
3. Диагностическая стадия психологического сопровождения
4. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения
5. Завершение психологического сопровождения

### Теоретическая часть:

Психологическое сопровождение можно рассматривать как особую пролонгированную психологическую помощь; специально организованный процесс, направленный на создание безопасных условий, в которых становится возможным конструктивный выход человека из стрессовой ситуации и воссоздание у него позитивного образа мира.

Целью психологического сопровождения является обучение их самостоятельности при решении проблем и трудностей, что предполагает глубокое познание собственных ресурсов и адекватное восприятие окружающего мира.

Главное отличие психологического сопровождения от других видов психолого-педагогической деятельности состоит в том, что проблема самостоятельно обозначается и решается самими людьми при опосредованном, поддерживающем участии тех, кто сопровождает. При этом сам человек берет на себя ответственность за результат своих действий, становится субъектом жизнедеятельности.

Задача психолога, обеспечивающего психологическое сопровождение, заключается в том, чтобы создавать необходимые условия для адекватного понимания человеком, обратившимся за помощью, своей жизненной ситуации, стоящих перед ним задач, возможных вариантов поведения в ней, адекватной оценки имеющихся в наличии ресурсов, способов создания новых ресурсов и оптимального их применения.

**Основные понятия:** психологическое сопровождение, психологическая поддержка, кризис, кризисная ситуация, кризисное состояние, кризисная интервенция.

### Задания:

1. Законспектируйте статью: Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение личности в кризисной ситуации // *Школьный психолог.* – 200. - № 9. С. 2-16
2. Законспектируйте статью: Василюк Ф.Е. Пережить горе / *В кн.: О человеческом в человеке.* - М.: Политиздат, 1991. С.230-247 и постройте гипотетическую модель психологического сопровождения человека в период переживания горя

### Творческое задание:

Вам на выбор предлагается, разбившись на 3-йки выполнить одно из перечисленных ниже заданий:

- Обобщите на основе имеющейся литературы и электронных публикаций опыт по психологическому сопровождению работы по идентификации погибших. Подготовьте презентацию в группе.

- Обобщите на основе имеющейся литературы и электронных публикаций имеющиеся подходы и программы по комплексной реабилитации вынужденных переселенцев из «горячих точек». Подготовьте презентацию в группе.

- Обобщите на основе имеющейся литературы и электронных публикаций опыт организации психологической помощи военнослужащим, проходившим службу в «горячих точках», а также членам их семей. Подготовьте презентацию в группе.

- Обобщите на основе имеющейся литературы и электронных публикаций опыт подготовки населения и/или специалистов к оказанию помощи жертвам террористических актов. Подготовьте презентацию в группе.

- Обобщите на основе имеющейся литературы и электронных публикаций опыт использования методов трансперсональной психологии и телесной терапии в работе с травмой и ПТСР. Подготовьте презентацию в группе.

### **Список литературы, рекомендуемый к использованию по данной теме:**

#### **Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

#### **Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

#### **Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**  
по организации и проведению самостоятельной работы  
по дисциплине  
«Экстремальная психология»  
для студентов направления подготовки  
37.03.02 «Конфликтология»  
Направленность (профиль)  
«Конфликт-менеджмент»

Ставрополь, 2026

## Содержание

Введение

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические рекомендации по написанию и оформлению научного проекта

Методические рекомендации по конспектированию первоисточников

Список рекомендуемой литературы

## ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам экстремальной психологии, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа студентов – это выполнение теоретических и практических заданий студентами по усвоению изучаемой дисциплины «Экстремальная психология».

**Целью самостоятельной работы** является закрепление и углубление знаний, полученных студентами на лекциях, подготовке к текущим лабораторным и практическим занятиям, промежуточным формам контроля знаний и к итоговому контролю.

### **Дидактические цели самостоятельных занятий:**

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;
- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у обучающихся затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля

### **Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:**

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;

- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка творческого проекта по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на лабораторных и практических занятиях (круглый стол, собеседование, групповые научные проекты, тестирование), а также подготовку домашнего задания.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Экстремальная психология» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических и лабораторных занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к лабораторным и практическим занятиям.

### ***Работа с конспектом лекций***

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### ***Выполнение лабораторных и практических занятий по дисциплине «Экстремальная психология»***

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к практическим и лабораторным занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед лабораторным и практическим занятиями изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление лабораторных работ часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома.

Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

Целью лабораторных занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ НАУЧНОГО ПРОЕКТА

Написание научного проекта по дисциплине «Экстремальная психология» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изучению предмета. Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений.

Работая с литературными источниками, не следует ограничиваться простым пересказом содержания прочитанного. Необходимо выделить наиболее важные теоретические положения и обосновать их, раскрыть особенности различных точек зрения на один и тот же вопрос, оценить практическое и теоретическое значение результатов реферируемой работы, а также выразить собственное отношение к идеям и выводам автора, подкрепив его определенными аргументами (личным опытом, высказываниями других исследователей и пр.).

Реферируемый источник, списки использованной литературы, а также все ссылки на литературные работы должны быть оформлены по алфавиту с указанием фамилии и инициалов автора, название источника, места и года издания; для журнальных статей необходимо указать фамилию и инициалы автора, название статьи, журнала, год издания и номер.

### 1. Общие положения

1.1. Проект, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, учит критически мыслить.

1.2. При написании проекта по заданной теме студент составляет план, подбирает основные источники.

1.3. В процессе работы с источниками систематизирует полученные сведения, делает выводы и обобщения.

1.4. К проекту по крупной теме могут привлекать несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления.

### 2. Выбор темы проекта

2.1. Тематика проекта обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

2.2. Прежде чем выбрать тему проекта, студенту необходимо выявить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

### 3. Этапы работы над проектом

3.1. Формулирование темы, причем она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной, интересной по содержанию.

3.2. Подбор и изучение основных источников по теме (как правильно, при разработке проекта используется не менее 8-10 различных источников).

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана проекта.

3.6. Написание проекта.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

### 4. Структура проекта:

титальный лист

оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов проекта, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);

введение (формулирует суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи проекта, дается характеристика используемой литературы);

основная часть (каждый раздел ее, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы);

заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме проекта, предлагаются рекомендации);

список использованных источников

#### 5. Структура и содержание проекта

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание проекта. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов. В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиция автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

В основной части могут быть также представлены схемы, диаграммы, таблицы, рисунки и т.д.

5.3. В заключении содержатся итоги работы, выводы, к которым пришел автор, и рекомендации. Заключение должно быть кратким, обязательным и соответствовать поставленным задачам.

5.4. Список использованных источников представляет собой перечень использованных книг, статей, фамилии авторов приводятся в алфавитном порядке, при этом все источники даются под общей нумерацией литературы. В исходных данных источника указываются фамилия и инициалы автора, название работы, место и год издания.

5.5. Приложение к проекту оформляются на отдельных листах, причем каждое должно иметь свой тематический заголовок и номер, который пишется в правом верхнем углу, например: «Приложение 1»

#### 6. Требования к оформлению проекта

6.1. Объем проекта может колебаться в пределах 5-15 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

6.2. Проект должен быть выполнен грамотно, с соблюдением культуры изложения.

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ**

Изучение и анализ литературных источников является обязательным видом самостоятельной работы студентов. Изучение литературы по избранной теме имеет своей задачей проследить характер постановки и решения определенной проблемы различными авторами, аргументацию их выводов и обобщений, провести анализ и систематизировать полученный материал на основе собственного осмысления с целью выяснения современного состояния вопроса.

Проработка отобранного материала обязательно должна идти с одновременным ведением записей прочитанного и своих замечаний. Запись может иметь как форму конспекта, так и выписок, а также картотеку положений, тезисов, идей, методик, что в дальнейшем облегчит классификацию и систематизацию полученного материала. Такого рода записи являются лучшим способом накопления и первичной обработки материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

**Планом** удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

**Тезисы** предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

**Конспектирование** – процесс мысленной переработки и письменной фиксации информации, в виде краткого изложения основного содержания, смысла какого-либо текста.

Результат конспектирования – запись, позволяющая конспектирующему немедленно или через некоторый срок с нужной полнотой восстановить полученную информацию. Конспект в переводе с латыни означает «обзор». По существу его и составлять надо как обзор, содержащий основные мысли текста без подробностей и второстепенных деталей. Конспект носит индивидуализированный характер: он рассчитан на самого автора и поэтому может оказаться малопонятным для других.

Для того чтобы осуществлять этот вид работы, в каждом конкретном случае необходимо грамотно решить следующие задачи:

1. Сориентироваться в общей композиции текста (уметь определить вступление, основную часть, заключение).
2. Увидеть логико-смысловую канву сообщения, понять систему изложения автором информации в целом, а также ход развития каждой отдельной мысли.
3. Выявить «ключевые» мысли, т. е. основные смысловые вехи, на которые «нанизано» все содержание текста.
4. Определить детализирующую информацию.
5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

Во всяком научном тексте содержится информация 2-х видов: основная и вспомогательная. Основной является информация, имеющая наиболее существенное значение для раскрытия содержания темы или вопроса. К ней относятся: определения научных понятий, формулировки законов, теоретических принципов и т. д. Назначение вспомогательной информации – помочь читателю лучше усвоить предлагаемый материал. К этому типу информации относятся разного рода комментарии. Основную – записываем как можно полнее, вспомогательную, как правило, опускаем. Содержание конспектирования составляет переработка основной информации в целях ее обобщения и сокращения. Обобщить – значит представить ее в более общей, схематической форме, в виде тезисов, выводов, отдельных заголовков, изложения основных результатов и т. п. Читая, мы интуитивно используем некоторые слова и фразы в качестве опорных. Такие опорные слова и фразы называются ключевыми. Ключевые слова и фразы несут основную смысловую и эмоциональную нагрузку содержания текста.

Выбор ключевых слов – это первый этап смыслового свертывания, смыслового сжатия материала.

Важными требованиями к конспекту являются наглядность и обозримость записей и такое их расположение, которое давало бы возможность уяснить логические связи и иерархию понятий.

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

1. Формализованные (все записи вносятся в заранее подготовленные таблицы).

Это удобно, во-первых, при конспектировании материалов, когда перечень характеристик описываемых предметов или явлений более или менее постоянен, во-вторых, при подготовке единого конспекта по нескольким источникам. Особенно если есть необходимость сравнения отдельных данных. Разновидностью формализованного конспекта является запись, составленная в форме ответов на заранее подготовленные

вопросы, обеспечивающие исчерпывающие характеристики однотипных предметов или явлений.

2. Графические (элементы конспектируемой работы располагаются в таком виде, при котором видна иерархия понятий и взаимосвязь между ними).

По каждой работе может быть не один, а несколько графических конспектов, отображающих книгу в целом и отдельные ее части. Ведение графического конспекта - наиболее совершенный способ изображения внутренней структуры книги, а сам этот процесс помогает усвоению ее содержания.

Можно выделить следующие основные типы конспектов: плановый, текстуальный, сводный, тематический.

Плановый – легко получить с помощью предварительно сделанного плана произведения, каждому вопросу плана отвечает определенная часть конспекта:

а) вопросно-ответный (на пункты плана, выраженные в вопросительной форме, конспект дает точные ответы);

б) схематичный плановый конспект (отражает логическую структуру и взаимосвязь отдельных положений).

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

Сводный конспект – сочетает выписки, цитаты, иногда тезисы; часть его текста может быть снабжена планом.

Тематический – дает более или менее исчерпывающий ответ (в зависимости из числа привлеченных источников и другого материала, например, своих же записей) на поставленный вопрос – тему: обзорный; хронологический.

Роль конспекта – чисто учебная: он помогает зафиксировать основные понятия и положения первичного текста и в нужный момент их воспроизвести, например, при написании реферата или подготовке к экзамену.

Способы конспектирования.

- Тезисы – это кратко сформулированные основные мысли, положения изучаемого материала. Тезисы лаконично выражают суть читаемого, дают возможность раскрыть содержание. Приступая к освоению записи в виде тезисов, полезно в самом тексте отмечать места, наиболее четко формулирующие основную мысль, которую автор доказывает (если, конечно, это не библиотечная книга). Часто такой отбор облегчается шрифтовым выделением, сделанным в самом тексте.

- Линейно-последовательная запись текста. При конспектировании линейно – последовательным способом целесообразно использование плакатно-оформительских средств, которые включают в себя следующие:

- сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;
- выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;
- использование различных цветов;
- подчеркивание;
- заключение в рамку главной информации.

- Способ «вопросов – ответов». Он заключается в том, что, поделив страницу тетради пополам вертикальной чертой, конспектирующий в левой части страницы самостоятельно формулирует вопросы или проблемы, затронутые в данном тексте, а в правой части дает ответы на них.

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

- Схема с фрагментами – способ конспектирования, позволяющий ярче выявить структуру текста, - при этом фрагменты текста (опорные слова, словосочетания, пояснения всякого рода) в сочетании с графикой помогают созданию рационально - лаконичного конспекта.

- Простая схема – способ конспектирования, близкий к схеме с фрагментами, объяснений к которой конспектирующий не пишет, но должен уметь давать их устно. Этот способ требует высокой квалификации конспектирующего. В противном случае такой конспект нельзя будет использовать.

- Параллельный способ конспектирования. Конспект оформляется на двух листах параллельно или один лист делится вертикальной чертой пополам и записи делаются в правой и в левой части листа.

Однако лучше использовать разные способы конспектирования для записи одного и того же материала.

Комбинированный конспект – вершина овладения рациональным конспектированием. При этом умело используются все перечисленные способы, сочетая их в одном конспекте (один из видов конспекта свободно перетекает в другой в зависимости от конспектируемого текста, от желания и умения конспектирующего). Именно при комбинированном конспекте более всего проявляется уровень подготовки и индивидуальность студента.

Принципы составления конспекта прочитанного.

1. Записать все выходные данные источника: автор, название, год и место издания. Если текст взят из периодического издания (газеты или журнала), то записать его название, год, месяц, номер, число, место издания.

2. Выделить поля слева или справа, можно с обеих сторон. Слева на полях отмечаются страницы оригинала, структурные разделы статьи или книги (названия параграфов, подзаголовки и т. п.), формулируются основные проблемы. Справа – способы фиксации прочитанной информации.

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает работоспособность и производительность умственного труда.

Резюмирование.

Резюме – краткий итог прочитанного, содержащий его оценку. Резюме характеризует основные выводы книги, главные итоги.

Выбор языковых средств для построения резюме-выводов подчинен основной задаче свертывания информации: минимум языковых средств – максимум информации. Это обычно одно – три четких, кратких, выразительных предложения, раскрывающих, по мнению автора, самую суть описываемого объекта.

2. Аннотация.

Аннотация – краткая обобщенная характеристика печатной работы (книги, статьи), включающая иногда и его оценку. Это наикратчайшее изложение содержания первичного документа, дающее общее представление о теме.

Основное ее назначение – дать некоторое представление о книге (статье, научной работе) с тем, чтобы рекомендовать ее определенному кругу читателей или воспользоваться своими записями при выполнении работы исследовательского, реферативного характера. Поэтому аннотации не требуются изложения содержания произведения, в ней лишь перечисляются вопросы, которые освещены в первоисточнике (содержание этих вопросов не раскрывается). Аннотация отвечает на вопрос: «О чем говорится в первичном тексте?», дает представление только о главной теме и перечне вопросов, затрагиваемых в тексте первоисточника.

Текст аннотации не стандартизирован. В научной литературе можно встретить различные требования к составлению аннотаций. Например, текст справочной аннотации может включать следующие сведения:

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию.

Примерные задания для конспектирования и аннотирования:

**Тема 1. Общее представление о предмете экстремальной психологии**

Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // *Вестник МГУ. Серия 14. Психология.* – 1996. – № 4. С. 26-35.

**Тема 2. Психология жизненных ситуаций**

1. Аргайл М. Основные характеристики ситуаций // *Психология социальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Н.В. Гришина.* - СПб., 2001. С.178-188.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // *Психологический журнал.* – 1994. – Т.15. – № 1. С. 3-18.
3. Бурлачук Л.Ф., Михайлова Н.Б. К психологической теории ситуации // *Психологический журнал.* - 2002. - Т. 23. - № 1. С.5-17.

**Тема 3. Психологические особенности экстремальных ситуаций**

1. Магомед-Эминов М.Ш. Определение экстремальной ситуации // *Российский психологический журнал.* – 2009. – № 2. С. 17-24.
2. Горбушина И.А. Чрезвычайные ситуации: теоретический анализ в отечественной и зарубежной науке // *Вестник Северо-Кавказского федерального университета.* - 2014. - № 4 (43). С. 272-275.

**Тема 4. Экстремальные состояния**

1. Бодалев А. А. О человеке в экстремальной ситуации (эмоциональная и интеллектуальная составляющая отношения в выборе поведения) // *Мир психологии.* - 2002. - № 2. С. 127-135.
2. Решетников М.М., Баранов Ю.А., Мухин А.П., Чермянин С.В. Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей // *Психологический журнал.* - 1990. - Т.11. - № 1. С. 95-101.
3. Карпова Э.Б. Методологические проблемы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // *Вестник Санкт-Петербургского государственного университета.* - 2010. - Серия 12. - Выпуск 1. С 17-23.

**Тема 5. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации**

1. Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // *Психологический журнал.* - 1995. - Т. 16. - № 5. С. 104-115.
2. Проблема критической ситуации // *Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций.* – М.: изд. Моск. Ун-та, 1984.
3. Теоретические основы кризисной психологии // *Урбанович А.А. Психология кризисов социальной идентичности личности: Монография.* - Минск: Академия МВД Республики Беларусь, 2005.

**Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство**

1. Тарабрина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы // *Психологический журнал*. - 1992. - № 2. С.14-29.
2. Решетников М.М. Психическая травма в генезе психической и соматической патологии у пострадавших и профессионалов / *Психология экстремальных ситуаций* / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. С. 94-98.

#### **Тема 9. Диссоциация и посттравматический стресс**

1. Коган Б.М., Семина Т.Е. Проблема диссоциации в психологии и психиатрии // *Системная психология и социология* - 2010 – № 02 (I)
2. Агарков В.А. Диссоциация и пограничное расстройство личности // *Консультативная психология и психотерапия*. - 2014. - Том 22. - № 2. С. 10–37.

#### **Тема 10. Психосоматические расстройства как отсроченные реакции на стрессовую ситуацию**

1. Барлас Т.В. Особенности социально-психологической адаптации при психосоматических и невротических нарушениях // *Психологический журнал*. - 1994. - № 6. С. 116-120
2. Арина Г.А. Психосоматический симптом как феномен культуры // *Телесность человека: междисциплинарные исследования (сборник факультета психологии МГУ)*. - М., 1991. С.45-54.

#### **Тема 11. Психология горя. Переживание утраты**

1. Фрейд З. Печаль и меланхолия // *Психические состояния* / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. С. 208-219.
2. Линдемманн Э. Клиника острого горя / *Психология эмоций*. М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 212-219.

#### **Тема 12. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования**

1. Соколова Е.Т., Сотникова Ю.А. Проблема суицида: клинико-психологический ракурс // *Вопросы психологии* -2006. - № 2. С. 102-115
2. Конончук Н.В. О психологическом смысле суицидов // *Психологический журнал* – 1989 - Том 10 - № 5. С. 95-102
3. Суицидальное поведение и ПТСР / Тарабрина Н.В. *Практикум по психологии посттравматического стресса*. - СПб: Питер, 2001. С. 36-43

#### **Тема 13. Психологические аспекты терроризма**

1. Колосницына М.Ю. Террористы и заложники: история вопроса // *Прикладная юридическая психология*. - 2008. - № 2. С. 42-44.
2. Соснин В.А. Современный терроризм и проблема вербовки людей в террористические сети: психологические аспекты // *Прикладная юридическая психология*. – 2015 - № 4. С. 20-28
3. Зинченко Ю.П., Сурнов К.Г., Тхостов А.Ш. Мотивация террориста // *Вестник Московского университета. Серия 14, Психология*. - 2007. - № 2. С. 20-34.
4. Агаджанов В.В. Феномен «стокгольмского синдрома» // *Психология экстремальных ситуаций* / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007.
5. Ениколопов С.Н., Мкртычян А.А. Психологические последствия терроризма // *Вопросы психологии*. - 2008. – № 3. С. 71–80.

#### **Тема 16. Механизмы адаптации в экстремальной ситуации**

1. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // *Психологический журнал*. - 2001. - Т. 22. - № 1. С. 16-24.
2. Балл Г.А. Понятие адаптации и его значение для психологии личности // *Вопросы психологии*. - 1989. - №1. С. 92-100.

#### **Тема 17. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях**

1. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // *Психологический журнал*. - 1996. - № 1. С. 19–34.
2. Розов В.И. Психологическое обеспечение деятельности в экстремальных ситуациях // *Социальная психология*, 2007. - № 4(24). С.174-188.
3. Марищук В.Л. Эмоциональные состояния в экстремальных условиях деятельности и их коррекция / В.Л. Марищук, А.И. Губин, В.И. Евдокимов // *Вестник психотерапии*. 2008. - № 26. С. 56-66.

#### **Тема 18. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия**

Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // *Психологический журнал*. - 2001. - Т. 22. - № 1. С.90-101.

#### **Тема 19. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

1. Федунина Н.Ю. Экстренная психологическая помощь. Законы жанра // *Московский психотерапевтический журнал*. - 2006. - № 4 (51). С.6-25.
2. Миллер Л.В. Модель экстренной психологической помощи // *Научно-практические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи ИЭП МГППУ: Сборник статей / Отв. ред. И.А. Баева*. - М.: Экон-информ, 2011. С. 21- 54

#### **Тема 20. Методы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях**

1. Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Орлова Е.В., Лескина Е.А. Психологическая помощь людям, пережившим психотравмирующее событие // *Психологическая наука и образование*. – 2010. - № 5.
2. Василюк Ф.Е. Методика психотерапевтического облегчения боли // *Московский психотерапевтический журнал*. – 1997. - № 4 (18). С. 123-146
3. Мухина В.С. Психологическая экспресс-помощь в чрезвычайных ситуациях масштабных катастроф / *Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых*. – М.: Психологический ин-т РАО, 2008. С. 56-76
4. Калмыкова Е.С., Миско Е.А., Тарабрина Н.В. Особенности психотерапии посттравматического стресса // *Психологический журнал*. – 2001. - № 4. С.70-80.

#### **Тема 21. Психологическое сопровождение личности в кризисных и экстремальных ситуациях**

1. Осухова Н.Г. Психологическое сопровождение личности в кризисной ситуации // *Школьный психолог*. – 200. - № 9. С. 2-16
2. Василюк Ф.Е. Пережить горе / *В кн.: О человеческом в человеке*. - М.: Политиздат, 1991. С.230-247

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- проект с презентацией;
- конспект первоисточников;

## Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента (в случаях, предусмотренных нормативными актами СКФУ).

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
3 семестр			
1	Тестирование по теме № 11	9	20
2	Собеседование по теме № 18	18	35
	Итого за 3 семестр:		55
	Итого:		55

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

<i>Уровень выполнения контрольного задания</i>	<i>Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)</i>
<i>Отличный</i>	<i>100</i>
<i>Хороший</i>	<i>80</i>
<i>Удовлетворительный</i>	<i>60</i>
<i>Неудовлетворительный</i>	<i>0</i>

## Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. В случае если рейтинговый балл студента по дисциплине по

итогах семестра равен 60, то программой автоматически добавляется 32 премиальных балла и выставляется оценка «отлично». Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** ( $20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$ ), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

<b>Рейтинговый балл по дисциплине</b>	<b>Оценка по 5-балльной системе</b>
<b>35 – 40</b>	Отлично
<b>28 – 34</b>	Хорошо
<b>20 – 27</b>	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

<i>Рейтинговый балл по дисциплине</i>	<i>Оценка по 5-балльной системе</i>
<b>88-100</b>	<i>Отлично</i>
<b>72-87</b>	<i>Хорошо</i>
<b>53-71</b>	<i>Удовлетворительно</i>
<b>&lt;53</b>	<i>Неудовлетворительно</i>

## **1. Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно. Студент четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые универсальные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их

выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

## 2. Описание шкалы оценивания

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20 до 40** ( $20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$ ), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

- собеседование;
- круглый стол;
- тестирование

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции УК-8, ПК-6.

При выполнении задания студенту предоставляется право пользования конспектами лекций, основной и дополнительной литературой.

При проверке задания, оцениваются:

- логичность мышления на основе знаний основных категории

- экстремальной психологии;
- рациональность подбора методов и алгоритм решения задачи

№ п/п	ФИО	Вид работы						Итог
		Работ а с допол нител ьным и источ никам и инфор мации	Отве ты на пром ежут очны е вопр осы	Логи ка и науч ност ь изло жени я	Форму лирова ние выводо в и доказат ельств	Выступ ление с результ атами работы	Участ ие в обсуж дении , диску ссии, умеет вести диало г	
1								
2								
...								

## Вопросы для подготовки к экзамену

### Вопросы для проверки уровня обученности

1. Общая характеристика экстремальной психологии как области науки и практики
2. История развития экстремальной психологии
3. Категориальный аппарат экстремальной психологии
4. Методологические подходы к категории «ситуация» в психологии
5. Ситуации обыденной (повседневной) жизни
6. Трудная жизненная ситуация: научные подходы к пониманию и типология
7. Оптимальные и экстремальные условия в жизни человека
8. Психологические особенности экстремальных ситуаций
9. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации
10. Типология экстремальных и чрезвычайных ситуаций
11. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций: основные характеристики и функции кризисного переживания
12. Поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации
13. Типы и виды кризисных состояний
14. Стадии развития кризисного состояния
15. Переживание как преодоление критической ситуации. Типы переживаний в кризисной ситуации
16. Особенности травматического стресса и динамика переживания травматической ситуации
17. Психологическая травма
18. Посттравматическое стрессовое расстройство: клиническая

картина и история изучения.

19. Теоретические модели ПТСР

20. Первичные симптомы и диагностические критерии ПТСР

21. Психосоматические расстройства как отсроченные реакции на стрессовую ситуацию. Ситуации, вызывающие психосоматические реакции

22. Классификация психосоматических заболеваний

23. Психология горя: понятие горя и горевания, виды и проявления горя

24. Теории горя и горевания

25. Горе как следствие утраты. Типология утрат

26. Патологическое горе. Формы осложненного синдрома потери

27. Динамика процесса горевания. Работа горя (Эрик Линдемэнн): стадии и особенности поддержки на каждом этапе

28. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Мотивация суицидального поведения

29. Типология суицидов

30. Динамика суицидального поведения

31. Индикаторы и факторы суицидального риска

32. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях

33. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях: цели, задачи, принципы оказания

34. Этапы оказания экстренной психологической помощи в экстремальных ситуациях

35. Правила оказания экстренной психологической помощи

36. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе в экстремальных ситуациях

37. Психологическое сопровождение личности в кризисных и экстремальных ситуациях: стадии и компоненты

38. Экстремальное состояние: понятие и основные параметры

39. Динамика развития экстремальных состояний

40. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации (страх, тревога, аффект)

1. Выделите группы факторов, которые оказали влияние на психическое состояние пострадавших, а так же определите сравнительную тяжесть психогенных последствий для пострадавших:

В одном из районов Дагестана произошло землетрясение силой 4 балла по шкале Рихтера. Население без паники покинуло свои жилища, прихватив необходимые вещи. В одной семье в это время гостила подруга из Твери. Девушка очень испугалась. Она первый раз оказалась в зоне землетрясения. Несмотря на убеждения друзей, ее охватила паника, она не знала, что делать, металась по помещению. Сейчас сидит возле знакомых, дрожит. На улице тепло, на девушку накинули одеяло, но дрожь не проходит.

2. Выделите группы факторов, которые оказали влияние на психическое состояние пострадавших, а так же определите сравнительную тяжесть психогенных последствий для пострадавших:

Спасательное подразделение привлекалось к ликвидации аварии на Саяно – Шушинской ГЭС. Подразделение прибыло к месту аварии одним из первых. После напряженной работы в течение некоторого времени подразделению выделили время на отдых. Разместили спасателей в одной из школ на территории поселка, где проживали родственники погибших и пропавших без вести работников станции. После этого несколько спасателей были замечены возле магазина в нетрезвом виде. Они громко смеялись, заигрывали с местными девушками. На следующий день несколько человек обратились с жалобами на поведение спасателей.

3. Выделите группы факторов, которые оказали влияние на психическое состояние пострадавших, а так же определите сравнительную тяжесть психогенных последствий для пострадавших:

Землетрясение в Корякии. На третьи сутки после землетрясения пошёл слух о распределении гуманитарной помощи в определённое время в определённом месте. К этому времени в назначенном месте собралась толпа людей, ожидающих тёплую одежду и продовольствие. Самолёт с гуманитарной помощью из-за погодных условий не прибыл в назначенное время. В результате чего агрессивная толпа направилась к зданию администрации с криками о том, что они (пострадавшие) никому не нужны, и что никто не хочет им помочь!

4. Авария на Саяно-Шушенской ГЭС. 4 день после аварии. Женщина – участница событий. Ей удалось вовремя аварии покинуть станцию. Сейчас ее стали привлекать к разбору завалов. Каждый раз, находясь на территории станции, женщина испытывает страх, в памяти всплывают картины событий. Женщина рассказывает об этом. Внешне: дыхание учащено, покраснение щек, тревожность во взгляде...

Можно ли сказать, что у женщины наблюдаются последствия травматического стресса? По каким признакам Вы сделали такой вывод?

5. Дайте характеристику фазе (или этапу) проживания травматической ситуации.

Женщина 2 года назад попала в ДТП. Травмы были серьезными, долго пролежала в больнице. Тяжелые травмы получили и другие участники ДТП. Когда поправилась, долгое время не садилась в машину, предпочитая автобусы. На данный момент, женщина получила права и самостоятельно водит автомобиль. Многие из знакомых удивляются, как она не боится садиться за руль после произошедшего события

6. Дайте характеристику фазе (или этапу) проживания травматической ситуации.

Произошла авиакатастрофа. На данный момент уже известно о том, что никто из находящихся на борту не выжил. Родственники погибших прибыли на опознание. Один из родственников, потерявший дочь, периодически подходит к людям в форме со словами: «Может быть, произошла ошибка? Проверьте, может она смогла спастись? Насколько точно известно, что погибли все?»

7. Дайте характеристику фазе (или этапу) проживания травматической ситуации.

Произошел взрыв, в результате которого погибло несколько человек. Родственники погибших проходят процедуру опознания. Молодой человек только что опознал своего брата. Он не находит себе места, постоянно курит, ругается: «Во всем я виноват. Он ехал ко мне. Я часто звонил брату и просил, что бы он, наконец, приехал. Он ехал ко мне. Виноват только я!»

8. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавших в ЧС: В результате авиакатастрофы под городом Донецком никто не выжил. Об этом уже сообщили, и через несколько часов должно было начаться опознание. В толпе родственников погибших можно было заметить мужчину, который ходил от места к месту, постоянно подходя к людям в форме, будь-то пожарные, психологи или милиция. Ко всем сотрудникам он обращался с одним единственным вопросом: «Может быть, все-таки кто-то остался в живых, может быть, мой сын выжил, но его не могут найти?».

9. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавших в ЧС: В ДТП погиб мужчина. Его жена в момент аварии находилась с ним в машине, она почти не пострадала физически, только несколько царапин и ссадин. Женщина сидела на земле рядом с машиной скорой помощи, не обращая внимания на то, что происходит вокруг. На вопросы окружающих отвечала не сразу, через несколько секунд. На сообщение о том, что автомобиль не подлежит восстановлению, женщина ответила репликой: «Как же так? На чем мы теперь с мужем поедem на море? Наверное, придется покупать билеты на поезд».

10. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавших в ЧС. Предложите варианты взаимодействия с пострадавшим: В ДТП погибает молодой человек. Его матери о происшедшем сообщили друзья молодого человека, ехавшие с ним в машине, но получившие лишь легкие травмы. На сообщение женщина отреагировала фразой: «Что это за злые шутки? Как вам не стыдно!»... На опознание поехали отец и мать погибшего. Женщина сидела очень тихо, не проявляла практически никаких эмоций, не плакала. На вопросы о самочувствии, ответила лишь с третьего раза, и то очень медленно, сказала, что «все нормально».

11. Опишите особенности оказания помощи и проанализируйте возможные ошибки при оказании помощи пострадавшему с ОСР:

Произошел пожар в торговом центре. Мужчина, 50 лет. В торговом центре был с женой. Пока жена делала покупки, он встретил друга и они стали распивать спиртные напитки. Перед началом пожара торгового центра вышли покурить на улицу. По приезду пожарных находится в нетрезвом состоянии. Причитает, плачет, кричит «На кого ж ты меня покинула», «Как же я без тебя жить буду?»».

12. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 37 лет. Вместе с женой держали один из магазинов ТЦ. Сам выбрался, во время обрушения торгового центра жена была в подсобном помещении, благополучный исход маловероятен. Со слезами на глазах кричит: «Как же так! Убью себя! Без нее нет жизни!».

13. Опишите особенности оказания помощи и проанализируйте возможные ошибки при оказании помощи пострадавшему с ОСР:

Произошел пожар в торговом центре. Мужчина, 63 лет. Работал в торговом центре, где произошло обрушение, сторожем. Появляется после приезда пожарных. Начинает материться. Из его слов понятно, что в огне находится его имущество, а именно его недавно купленный телевизор и некоторые денежные сбережения. Крайне агрессивные высказывания звучат в адрес администрации города и администрации торгового центра. Вокруг него начинают собираться зеваки, поддерживая его.

14. Опишите особенности оказания помощи и проанализируйте возможные ошибки при оказании помощи пострадавшему с ОСР:

Произошел пожар в торговом центре. Мужчина, 30 лет. В начале пожара находился на первом этаже здания, успел выбежать. От помощи медиков отказывается и говорит, что с ним все в порядке. При этом сильно дрожит, одет по погоде. Домой идти отказывается, внятно объяснить, был ли он один или с кем-то, не может.

15. Опишите особенности оказания помощи и проанализируйте возможные ошибки при оказании помощи пострадавшему с ОСР:

Произошел пожар в торговом центре. Мужчина, 32 года. До начала пожара торгового центра находился на площади, ожидая друга, находящегося в этом центре. По приезду пожарных сидит у подножья памятника, обхватив голову руками. Время от времени звонит другу, который на звонки не отвечает. Сил для более активных действий у мужчины нет.

16. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 48 лет. Хозяин ТЦ. Узнал об обрушении торгового центра по телефону, тотчас выехал на место. Приехав к торговому центру, мужчина, не глядя ни на кого, пошел в обрушившееся здание, не слыша никого, не реагируя на окрики.

17. Проанализируйте особенности психического состояния женщины. Предложите способы оказания психологической помощи в данной ситуации:

После смерти старшего сына женщина соорудила дома «иконостас» из фотографий погибшего, разобрала и разложила по местам все вещи сына, не давая возможности никому трогать ни одной вещи погибшего. Таким образом, женщина проводит почти все свое свободное время. Она

отстраненна по отношению к другим членами семьи, включая младшего сына. Женщина не понимает, что ребенку важна сейчас ее забота, и что ему так же одиноко без брата. Все мысли матери поглощены только ушедшим сыном.

18. Проанализируйте особенности психического состояния женщины. Предложите способы оказания психологической помощи в данной ситуации:

Женщина, потерявшая мужа, уже не работающая, вырастившая детей, ходит на могилу мужа каждый день, приносит еду, чай, иногда вино. Рассказывает о прожитом дне, о детях и внуках. Она не говорит о том, как ей трудно без него, она просто разговаривает с ушедшим, как бы решив для себя раз и навсегда, что он не может встать, ответить, вернуться домой вместе с ней, но он слышит, чувствует и ждет ее каждый день. Она ходила и будет ходить на могилу каждый день и дальше. Можно сказать, что создан некий колпак, в который допускаются только жена умершего и он сам. Все, что находится за этим колпаком, не имеет смысла, а часто даже право на существование.

19. Дайте прогноз личностного развития клиента и опишите возможные последствия данной ситуации. Можно ли с уверенностью говорить о том, что у данного молодого человека наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство?

Молодой человек, 17 лет. Обратился по поводу подозрений на наличие у себя патологических расстройств. В возрасте 4-5 лет пережил стрессовые ситуации: убийства, совершаемые на глазах у ребенка, избияния как незнакомых людей, так и собственной матери и т. д. Мальчик жил на территории, где совершались военные действия. В данный момент молодой человек ощущает сильную неконтролируемую агрессию, возникающую, по его словам, в ответ на несправедливость. Считает себя способным на убийство, опасается этого. Тяжелые переживания прошлого ранее проявлялись во снах, но в данный момент серьезно не беспокоят

20. Опишите особенности оказания помощи при суициде:

Молодая женщина, 22 года, при крушении самолета погиб ее жених, который летел на их свадьбу. Родственники рассказывают, что это была на редкость хорошая пара, очень друг друга любили, хотели детей, было много планов. В ходе общения с группой родственников погибшего (мать, отец, младший брат) рассказывается о фазах проживания горя, для всех удается найти ресурсы, построить дальнейшие жизненные перспективы, для всех, кроме девушки. Она сидит рядом с отцом погибшего, положив голову ему на плечо. На беседу она реагирует следующим образом: «Хочу к нему. Больше ничего не хочу»

## 1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно. Студент четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал, все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их

выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые универсальные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

## 2. Описание шкалы оценивания

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** ( $20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$ ), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В экзаменационный билет включаются 3 вопроса: два теоретических и одна практическая задача. Для подготовки ответа по билету отводится 30 минут.

При оценке практической задачи учитывается:

- логичность мышления на основе знаний основных категории экстремальной психологии;
- рациональность подбора методов и алгоритм решения задачи;
- знание законов, общих закономерностей, фундаментальных теорий экстремальной психологии, а также обоснованность принятых решений

		Вид работы	
--	--	------------	--

№ п/п	ФИО	Работ а с допол нител ьным и источ никам и инфор мации	Отве ты на пром ежут очны е вопр осы	Логи ка и науч ност ь изло жени я	Форму лирова ние выводо в и доказат ельств	Выступ ление с результ атами работы	Участ ие в обсуж дении , диску ссии, умеет вести диало г	Итог
1								
2								
...								

## **Вопросы по темам для собеседования**

### **Тема 2. Психология жизненных ситуаций**

5. Жизненная ситуация: определение и основные подходы
6. Ситуации обыденной (повседневной) жизни
7. Характеристика трудных жизненных ситуаций
8. Классификация трудных жизненных ситуаций

### **Тема 3. Психологические особенности экстремальных ситуаций**

1. Характеристика экстремальных ситуаций.
2. История изучения взаимодействия человека с экстремальным событием
3. Субъекты экстремальных ситуаций.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека

### **Тема 5. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации**

6. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
7. Поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации.
8. Типы и виды кризисных состояний
9. Стадии развития кризисного состояния
10. Переживание как преодоление критической ситуации. Типы переживаний в кризисной ситуации.
11. Клиническая и психологическая теории кризиса и кризисного состояния.

### **Тема 6. Психологическая устойчивость в чрезвычайных и экстремальных ситуациях**

1. Основные подходы к определению психологической устойчивости
2. Компоненты психологической устойчивости

### **Тема 7. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний**

1. Понятие и теории стресса.
2. Виды стресса.
3. Стадии развития стресса.
4. Факторы развития стрессовых состояний и последствия стресса.
5. Понятие и факторы стрессоустойчивости.

### **Тема 9. Диссоциация и посттравматический стресс**

1. Понятие и история изучения диссоциации
2. Формы диссоциации.
3. Роль диссоциации в совладании с психической травмой. Функции диссоциации.

### **Тема 10. Психосоматические расстройства как отсроченные реакции на стрессовую ситуацию**

1. Общее представление о психосоматических реакциях
2. Классификация психосоматических заболеваний
3. Концепция алекситимии и ее роль в происхождении психосоматического симптома.

### **Тема 11. Психология горя. Переживание утраты**

7. Понятие горя и горевания.
8. Теории горя и горевания
9. Горе как следствие утраты. Типология утрат
10. Патологическое горе. Формы осложненного синдрома потери.
11. Динамика процесса горевания.
12. Задачи горя

## **Тема 12. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования**

1. Общая характеристика суицидального поведения
2. Типология суицидов
3. Этапы суицидального поведения
4. Мотивация суицидального поведения
5. Факторы суицидального риска
6. Индикаторы суицидального риска

## **Тема 13. Психологические аспекты терроризма**

1. Терроризм как особый вид человеческой деятельности
2. Психологическая характеристика личности террориста
3. Психология взаимодействия террористов с заложниками
4. Заложники как жертвы терроризма.
5. Психологические особенности поведения людей в ситуации заложничества.
6. Психология ведения переговоров с террористами

## **Тема 14. Психология защитного поведения**

1. Общая характеристика психологической защиты и ее функции
2. Механизмы психологической защиты
3. Психологическая защита в теории личности

## **Тема 15. Стратегии совладающего поведения в экстремальных ситуациях**

1. Понятия «совладание» и «совладающее поведение» в отечественной и зарубежной психологии
2. Когнитивно-феноменологическая теория совладания со стрессом (Р. Лазарус, С. Фолкман)
3. Стратегии совладающего поведения

## **Тема 16. Механизмы адаптации в экстремальной ситуации**

6. Психическая адаптация к экстремальным ситуациям
7. Этапы психической адаптации и дезадаптации в экстремальных условиях существования.
8. Адаптированность и адаптационные ресурсы личности
9. Типы адаптационного процесса и адаптивные формы поведения

## **Тема 17. Характеристика деятельности в особых и экстремальных условиях**

6. Особые и экстремальные условия деятельности
7. Закономерности деятельности в особых и экстремальных условиях
8. Переносимость экстремальных условий

9. Готовность к деятельности в экстремальных условиях
10. Методы изучения деятельности в экстремальных условиях.

### **Тема 18. Психологическое здоровье личности и экстремальные условия**

1. Особенности синдрома эмоционального выгорания среди специалистов экстремального профиля
2. Модели синдрома эмоционального выгорания
3. Признаки и оценка вторичной травматизации помогающих специалистов
4. Основные направления в психологическом сопровождении и профилактике эмоционального выгорания и вторичной травматизации специалистов «помогающих профессий»

### **Тема 19. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях**

1. Общее представление об экстренной психологической помощи
2. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций
3. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.
4. Правила оказания экстренной психологической помощи

### **Тема 21. Психологическое сопровождение личности в кризисных и экстремальных ситуациях**

6. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса
7. Основные компоненты психологического сопровождения
8. Диагностическая стадия психологического сопровождения
9. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения
10. Завершение психологического сопровождения

#### **1. Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя:

- отдельное собеседование по каждой из указанных тем;
- составление конспекта литературных источников.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции УК-8, ПК-6

Уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати и на их основании подготовиться к указанным в методических материалах вопросам для обсуждения.

При проверке задания, оцениваются:

- активное участие в работе;
- уверенное владение материалом;
- последовательность, четкость и логическая стройность изложения материала;
- умение творчески подходить к решению основных вопросов темы;
- самостоятельность при выполнении заданий,
- полное соответствие конспекта установленным требованиям;
- самостоятельная устная речь, полностью раскрывающая суть проблематики собеседования;
- использование в ответе дополнительного материала

№ п/п	ФИО	Вид работы						Итог
		Работ а с допол нител ьным и источ никам и инфор мации	Отве ты на пром ежут очны е вопр осы	Логи ка и науч ност ь изло жени я	Форму лирова ние выводо в и доказат ельств	Выступ ление с результ атами работы	Участ ие в обсуж дении , диску ссии, умеет вести диало г	
1								
2								

...								
-----	--	--	--	--	--	--	--	--

## Перечень дискуссионных тем для круглого стола

### Тема 1. Общее представление о предмете экстремальной психологии

5. Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций и состояний как области науки и практики
6. История развития отечественной экстремальной психологии
7. Категориальный аппарат психологии экстремальных ситуаций и состояний

### Тема 4. Экстремальные состояния

1. Общее представление об экстремальных состояниях
2. Динамика экстремальных состояний
3. Страх как первичное экстремальное состояние. Тревога и тревожность.
4. Аффект как первичное экстремальное состояние
5. Фрустрация как составляющая экстремального состояния

### Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство

6. Травматический стресс. Психическая травма
7. Понятие и история изучения посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Формы ПТСР.
8. Теоретические модели ПТСР
9. Причины и факторы риска развития ПТСР
10. Первичные симптомы и диагностические критерии ПТСР

### Тема 20. Методы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

1. Техники экстренной психологической помощи при страхе, тревоге и нервной дрожи
2. Техники экстренной психологической помощи при плаче и истерике
3. Техники экстренной психологической помощи при апатии
4. Методы оказания психологической помощи при посттравматическом стрессе
5. Особенности психологической помощи при утрате
6. Психологическая помощь клиентам с суицидальными намерениями
7. Технологии психологической помощи жертвам насилия
8. Методы оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия
9. Психологический дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи

#### 1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>

Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя: определение круга проблем и вопросов, подлежащих обсуждению; подбор основной и дополнительной литературы к теме круглого стола; распределение форм участия и функции студентов в семинаре-круглом столе.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции УК-8, ПК-6.

Уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо изучить научную и учебную литературу, составить тезисы.

При проверке задания оцениваются умение последовательно, четко и логически стройно излагать избранную проблему, обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме, аргументировать основные положения и выводы, использовать научную литературу.

№ п/п	ФИО	Вид работы						Итог
		Работ а с допол нител ьным и источ никам и инфор мации	Отве ты на пром ежут очны е вопр осы	Логи ка и науч ност ь изло жени я	Форму лирова ние выводо в и доказат ельств	Выступ ление с результ атами работы	Участ ие в обсуж дении , диску ссии, умеет вести диало г	
1								

2								
...								

## Паспорт фонда тестовых заданий

№ п/ п	Проверяемые темы дисциплины	Проверяемые компетенции	Тип теста*			
			зф <sup>1</sup>	оф <sup>2</sup>	ус <sup>3</sup>	пп <sup>4</sup>
5	Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации	УК-8	+			
8	Посттравматическое стрессовое расстройство	УК-8	+			
1 1	Психология горя. Переживание утраты.	УК-8	+			

\* отметить тип теста «+»

### Тема 5. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации

1. Кризис – это
  - a. состояние длительного личностного дисбаланса, которое является результатом сильного по степени воздействия или неожиданного события
  - b. состояние внутреннего ощущения непреодолимости в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события
  - c. состояние внутреннего дискомфорта, возникающее при возникновении непреодолимого для человека препятствия
2. Реакция психики на непредвиденную ситуацию, в которой подвергается опасности жизнь человека или ее жизненно важные составляющие – это
  - a. травматический кризис
  - b. биографический кризис
  - c. фрустрация
  - d. переживание
  - e. стресс
3. К нормативным относятся кризисы:
  - a. кризис среднего возраста
  - b. кризис адаптации к жизни после развода
  - c. кризис отказа от материнства
  - d. кризис подросткового возраста
  - e. кризис самоопределения личности
  - f. кризис идентичности
  - g. кризис выхода на пенсию.
4. Типы переживаний (Василюк Ф.Е.):
  - a. гедонистическое

- b. реалистическое
  - c. фантастическое
  - d. ценностное
  - e. творческое
  - f. креативное
5. Особенность внутреннего мира человека, которая проявляется в различных формах переживания человеком непродуктивности своего жизненного пути, называется кризисом
- a. интрапсихическим
  - b. личностным
  - c. биографическим
  - d. экзистенциальным
6. Типы биографических кризисов:
- a. нереализованности
  - b. опустошенности
  - c. бесперспективности
  - d. идентичности
  - e. подросткового возраста
  - f. среднего возраста
7. Тип кризисного психического состояния, который перечеркивает имеющиеся жизненные замыслы, оставляя в виде единственного выхода из положения изменение самой личности и смысла ее жизни, называется кризисом
- a. первого типа
  - b. второго типа
  - c. третьего типа
  - d. четвертого типа
8. Тип кризисного психического состояния, при котором субъективно сохраняется шанс выхода на прежний уровень жизни, называется кризисом
- a. третьего типа
  - b. первого типа
  - c. четвертого типа
  - d. второго типа
9. Динамика переживания травматической ситуации включает фазы за исключением:
- a. фаза отрицания (шока)
  - b. фаза агрессии и вины
  - c. фаза страха
  - d. фаза депрессии
  - e. фаза эйфории
  - f. фаза исцеления
10. С точки зрения Горовица существует пять стадий (фаз) реакции человека на травматическое событие. Среди них фаза «застревание в неконтролируемом состоянии избегания и оглушенности» является
- a. второй
  - b. последней
  - c. третьей
  - d. первой
11. Процесс переживания кризиса усугубляется действием факторов:
- a. когнитивная ригидность
  - b. категоричность в восприятии альтернатив
  - c. инерция мышления
  - d. надежда
  - e. эйфория

12. Проявление кризисного психического состояния, включающее мысли, чувства или действия в форме агрессии, раздражительности, гнева и негодования называется
- тревожностью
  - страхом
  - враждебностью
  - нервно-психической неустойчивостью
13. Проявление кризисного психического состояния, включающее наиболее широкую область симптомов: дисфория, отсутствие интереса к жизни, недостаток мотивации, потеря жизненной энергии, чувство безнадежности, мысли о суициде, - это
- депрессия
  - инволюция
  - преморбидное состояние
  - амения
14. Проявление кризисного психического состояния, переживаемого как ощущение телесной дисфункции, включающее жалобы, фиксированные на сердечно-сосудистой, респираторной или других системах, - это
- психосоматоз
  - психогения
  - соматизация
  - соматоформное расстройство
15. Проявления кризисного психического состояния, которое определяется чувствами личностной неадекватности и неполноценности, в особенности, когда человек сравнивает себя с другими, - это
- межличностная сензитивность
  - социальная дезадаптация
  - эмоциональная отчужденность
  - общественная неадекватность

## Тема 8. Посттравматическое стрессовое расстройство

- Экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием, ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействий - это:
  - ПТСР
  - травматическая ситуация
  - экстремальная ситуация
- В своем континууме фазу психологического шока, фазу воздействия и фазу нормального реагирования проходит:
  - психологическая реакция на травму
  - посттравматическое стрессовое расстройство
  - психический коллапс
  - травматическое горе
- К факторам, усиливающим травматический стресс, относятся все за исключением:
  - восприятие случившегося как крайней несправедливости
  - частичное принятие ответственности за ситуацию
  - пассивность в поведении
  - наличие незавершенных ранее травм
  - физическое переутомление
  - психологическая поддержка со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев
- Стратегии поведения людей, переживших психическую травму:
  - избегание

- b. кооперация
  - c. изоляция
  - d. трансфер
  - e. перенос
5. Единичное воздействие, несущее угрозу и требующее превосходящих возможности индивида механизмов совладания – это признак:
- a. постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора
  - b. краткосрочное, неожиданное травматическое событие
  - c. долгосрочное травматическое событие
6. Повторные, навязчивые, негативные воспоминания о событии; связанные с событием сны; переживание нового стресса при событиях, напоминающих или символизирующих пережитую травму; внезапные поступки и чувства, как если бы пережитое событие происходило сейчас - относятся к группе симптомов посттравматического стрессового расстройства:
- a. к группе симптомов избегания
  - b. к группе симптомов повторного переживания
  - c. к группе симптомов повышенной возбудимости
7. 2 варианта – гражданский и военный - имеет диагностическая методика:
- a. шкала для клинической диагностики ПТСР
  - b. миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций
  - c. шкала оценки влияния травматического опыта
8. Разведение, разобщение связей, бессознательный процесс, разделяющий мышление (или психические процессы в целом) на отдельные составляющие, что ведет к нарушению обычных взаимосвязей - это:
- a. ПТСР
  - b. диссоциация
  - c. травматическое событие
  - d. шизофрения
9. Диссоциативными феноменами являются, за исключением:
- a. абсорбция
  - b. галлюцинации
  - c. рассеянность
  - d. явления деперсонализации
  - e. диссоциативные изменения идентичности
  - f. амнезии
10. Автором первой публикации результатов научного исследования диссоциативных феноменов является
- a. Де Пюиссегюр
  - b. Пьер Жане
  - c. Мессмер
  - d. Шарко
  - e. Моро де Тур
11. Для описания феноменов диссоциации Браун предлагает модель
- a. недиссоцианистскую
  - b. ПАОЗ
  - c. «психических автоматизмов»
  - d. комплексов

## Тема 11. Психология горя. Переживание утраты

1. Тяжелое, темное, горькое, иногда чрезвычайно болезненное переживание с ощущением невозвратной потери – это
  - a. горе
  - b. печаль
  - c. скорбь
  - d. тоска
2. Признаки нормального горевания:
  - a. физическое страдание
  - b. суицидальные мысли
  - c. раздражительность
  - d. чувство вины
  - e. утрата моделей поведения
3. Нетипичные, патологические симптомы патологического горя
  - a. задержка реакции на смерть
  - b. апатия и отчуждение
  - c. самобичевание
  - d. ипохондрия
  - e. сверхактивность
4. Патологические формы проявления отрицания
  - a. мумификация
  - b. бальзамирование
  - c. отрицание значимости утраты
  - d. «избирательное забывание»
  - e. отрицание необратимости утраты
5. Стадия горя, в среднем длящаяся 7–9 дней
  - a. шок и оцепенение
  - b. поиск
  - c. острое горе
  - d. стадия восстановления
6. Комплексы симптомов горя:
  - a. эмоциональный
  - b. когнитивный
  - c. поведенческий
  - d. волевой
  - e. рациональный
7. Форма осложненного синдрома потери, когда один или несколько признаков потери искажаются или чрезмерно усиливаются, образуется порочный круг контрастных переживаний, мешающий совладанию с горем и затягивающий прохождение острого периода.
  - a. хроническое горе
  - b. конфликтное (преувеличенное) горе
  - c. подавленное (маскированное) горе
  - d. неожиданное горе
  - e. отставленное горе
  - f. отсутствующее горе
8. Форма осложненного синдрома потери, когда отсутствуют какие-либо внешние проявления, человек полностью отрицает утрату или остается в состоянии шока
  - a. хроническое горе
  - b. конфликтное (преувеличенное) горе
  - c. подавленное (маскированное) горе
  - d. неожиданное горе
  - e. отставленное горе

f. отсутствующее горе

## 1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дал от 90% до 100% правильных ответов.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дал от 75% до 89% правильных ответов.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дал от 60% до 74% правильных ответов.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он дал менее 60% правильных ответов

## 2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным **55**. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

## 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку к тестированию по предлагаемым темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции УК-8.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовиться к тестированию по предлагаемым темам.

При проверке задания оценивается количество правильно данных ответов.

### Ключи правильных ответов

#### Тема 3. Понятие кризиса. Типы переживаний в кризисной ситуации

- |    |            |    |         |
|----|------------|----|---------|
| 1. | a          | 8  | b       |
| 2. | a          | 9  | c       |
| 3. | a, d       | 10 | c       |
| 4. | a, b, d, e | 11 | a, b, c |
| 5. | c          | 12 | c       |
| 6. | a, b, c    | 13 | a       |
| 7. | b          | 14 | c       |
|    |            | 15 | a       |

#### Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство

- |    |      |    |   |
|----|------|----|---|
| 1. | b    | 6  | b |
| 2. | a    | 7  | b |
| 3. | b, f | 8  | b |
| 4. | a, b | 9  | b |
| 5. | b    | 10 | a |
|    |      | 11 | b |

#### Тема 5. Психология горя. Переживание утраты

1. a
2. a, d, e
3. a, d, e
4. b

5. a
6. a, b, c
7. b
8. f

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### **Основная литература:**

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова, Н.В. Осипова, Д.А. Ершова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с.

### **Дополнительная литература:**

Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - ISBN 978-5-238-01246-9

### **Методическая литература:**

Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Экстремальная психология». - Ставрополь: СКФУ, 2022

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.eLibrary.ru](http://www.eLibrary.ru) - Научная электронная библиотека
2. [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru) - Электронно-библиотечная система IPRbooks