

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»

Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация	Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной деятельности
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2026
Реализуется в 5 семестре	

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 безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	ИД-2 _{УК-8} - 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 _{УК-8} - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности	соблюдает и разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения
ОПК-10 Способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников,	ИД-1 _{ОПК-10} – планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе	1. подбирает адекватные методы психологического сопровождения и психокоррекционной работы в соответствии с особенностями личности и

военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях	социально-психологических характеристик групп, оказавшихся в кризисной/чрезвычайной ситуации 2. прогнозирует изменения и динамику уровня развития и функционирования различных составляющих психики в норме и при психических отклонениях при воздействии экстремальных факторов
ОПК-11 Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	ИД-1 _{ОПК-11} - планирует и осуществляет программу системных мероприятий по психологической поддержке и реабилитации лиц с психической травмой	1. обосновывает методы и приемы психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы 2. выбирает меры по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
	ИД-2 _{ОПК-11} - разрабатывает и осуществляет комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях	1. разрабатывает программы психологической помощи пострадавшим в кризисной/чрезвычайной ситуации с учетом их социально-психологических характеристик, а также преодоления социальных стереотипов и формирования толерантности для специалистов помогающих профессий 2. разрабатывает программы по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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.

3. Проведите диагностику относительно устойчивых (доминирующих) состояний с использованием методики **определения доминирующего состояния Куликова Л.В.** Напишите заключение по результатам исследования.

Цель: определение характеристик настроений и некоторых других характеристик личностного уровня психических состояний с помощью субъективных оценок обследуемого. Основным назначением опросника является диагностика относительно устойчивых (доминирующих) состояний.

Инструкция. В опроснике приведены признаки, описывающие состояние, поведение, отношение человека к различным явлениям. Оцените, насколько эти признаки свойственны вам, имея в виду не только сегодняшний день, а более длительный отрезок времени.

Не стремитесь «улучшить» или «ухудшить» ответы, это приведет к недостоверным результатам, так как методика улавливает искажения и неискренность ответов. Вы можете быть уверены, что ваши ответы не будут разглашены.

Свое согласие с каждым приведенным в опроснике суждением необходимо выразить с помощью семибалльной шкалы:

- 1 – полностью не согласен;
- 2 – согласен в малой степени;
- 3 – согласен почти наполовину;
- 4 – согласен наполовину;
- 5 – согласен более чем наполовину;
- 6 – согласен почти полностью;
- 7 – согласен полностью.

Выбрав один из баллов шкалы: 1, 2, 3, 4, 5, 6 или 7, – вы выразите степень своего согласия с данным суждением. Запишите выбранный балл в листе для ответов рядом с

порядковым номером этого пункта, указав в верхней части листа свою фамилию (или псевдоним), дату и время начала работы.

Не пропускайте ни одного пункта опросника. Просим в тексте опросника ничего не писать и не подчеркивать. Пожалуйста, не переправляйте одну цифру на другую на том же месте. Для исправления перечеркните ненужную цифру и напишите справа новую.

Опросник

1. Мой организм сильно реагирует на перепады погоды или изменения климата.
2. Очень часто бывает настроение, когда я легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я во всем стараюсь быть первым и лучшим.
4. Я чувствую себя в большом нервном напряжении.
5. Я тревожусь очень часто.
6. Я безосновательно чувствую себя довольно несчастным.
7. Я часто плохо засыпаю.
8. Повседневные трудности лишают меня покоя.
9. У меня очень часто бывают периоды такого сильного беспокойства, что мне трудно усидеть на месте.
10. Мои мысли постоянно возвращаются к возможным неудачам, и мне трудно направить их в другое русло.
11. Я часто хвалю людей, которых знаю очень мало.
12. Я испытываю определенное беспокойство, боязнь сам не знаю отчего.
13. Если все против меня, я нисколько не падаю духом.
14. Я просыпаюсь утром неотдохнувшим и усталым.
15. Часто я чувствую себя бесполезным.
16. Мне не удается сдерживать свою досаду или гнев.
17. Трудные задачи у меня поднимают настроение.
18. У меня часто болит голова.
19. Часто бывает, что я с кем-то посплетничаю.
20. Масса мелких неприятностей выводит меня из себя.
21. У меня часто возникает предчувствие, что меня ожидает какое-то наказание.
22. Меня легко задеть словом.
23. Я полон энергии.
24. Очень часто какой-нибудь пустяк овладевает моими мыслями и беспокоит меня несколько дней.
25. Я начинаю нервничать, когда задумываюсь обо всем, что меня ожидает.
26. Существует конфликт между моими планами и действительностью.
27. Очень часто я чувствую себя усталым, вялым.
28. В ситуациях длительных нервно-психических нагрузок я проявляю выносливость.
29. Часто из-за кого-нибудь я теряю самообладание.
30. Я склонен преувеличивать в своих мыслях негативное отношение ко мне близких людей.
31. У меня очень часто бывает тяжесть в голове.
32. Мои манеры за столом дома обычно не так хороши, как в гостях.
33. Я упускаю удобный случай часто из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение.
34. Есть очень много вещей, которые меня легко раздражают.
35. Я часто испытываю чувство напряжения и беспокойства, думая о происшедшем в течение дня.
36. Когда я неважно себя чувствую, я раздражительный.
37. Из-за волнения у меня часто пропадает сон.
38. Меня можно назвать человеком, полным надежд.
39. Совсем незначительные препятствия меня сильно раздражают.

40. Очень часто у меня бывает хандра (тоскливое настроение).
41. Я ощущаю, что мне не хватает времени, чтобы сделать все, что нужно.
42. Мне часто приходят в голову нехорошие мысли, о которых лучше не рассказывать.
43. Утром, после пробуждения, я еще долго чувствую себя усталым и разбитым.
44. Мне очень нравится постоянно преодолевать новые трудности.
45. У меня есть желание изменить в своем образе жизни очень многое, но не хватает сил.
46. В большинстве случаев я легко преодолеваю разочарование.
47. Удовлетворение одних моих потребностей и желаний делает невозможным удовлетворение других.
48. У меня очень большая выносливость к умственной работе.
49. Часто неприличная или даже непристойная шутка меня смешит.
50. Я смотрю в будущее с полной уверенностью.
51. Я очень часто теряю терпение.
52. Люди разочаровывают меня.
53. Мне все быстро надоедает.
54. Мне кажется, что я близок к нервному срыву.
55. Я часто испытываю общую слабость.
56. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
57. Меня утомляют люди.

Обработка результатов:

Ключ к шкалам полного варианта ДС

«Ак»: 13, 17, 23, 28, 44, 46, 48, 50. В шкале 8 пунктов.

«Бо»: (3), 6, 8, (17), (38), 39, (50). В шкале 7 пунктов.

«То»: 1, 7, 14, 18, 27, 43, 55, 57. В шкале 8 пунктов.

«Ра»: 4, 8, 25, 31, 35, 37, 41. В шкале 7 пунктов.

«Сп»: 5, 9, 10, 12, 21, 24, 30, 35. В шкале 8 пунктов.

«Ус»: 16, 20, 29, 34, 51, 53, 54, 56. В шкале 8 пунктов.

«Уд»: 2, 15, 22, 26, 33, 40, 45, 47, 52. В шкале 9 пунктов.

«По»: 11, 19, 32, 36, 42, 49. В шкале 6 пунктов.

В шкале «Бо» номера пунктов, взятые в скобки, имеют инвертированную семибалльную шкалу. По этим пунктам в суммарный балл шкалы идут не те баллы, которые написаны испытуемым, а разница, которая получается после вычитания написанного (в бланке ответов) балла из восьми. То есть необходимо использовать формулу: $S = 8 - M$, где M – балл, написанный испытуемым, S – балл, который войдет в сумму сырых баллов для данной шкалы.

Обратите внимание, что описанное выше преобразование баллов необходимо только для пунктов шкалы «Бо», номера которых взяты в скобки.

Далее целесообразно перевести сырые шкальные баллы в стандартные Т-оценки. Для этого используются таблицы перевода.

Методика ДС (полный вариант). Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы (мужчины)

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы							
	«Ак»	«Бо»	«То»	«Ра»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	–	–	–	–	–	–	–	74
7	–	75	–	70	–	–	–	72
8	–	73	66	68	66	67		70
9	–	71	64	67	65	66	75	69
10	–	70	63	66	64	65	74	67
11	–	68	62	64	63	64	73	65
12	–	66	61	63	61	63	72	64
13	–	65	59	61	60	61	71	62
14	–	63	58	60	59	60	70	60

15	–	61	57	59	58	59	68	58
16	–	60	56	57	57	58	67	57
17	24	58	54	56	56	57	66	55
18	25	56	53	54	55	56	65	53
19	26	55	52	53	53	55	64	52
20	28	53	50	52	52	53	63	50
21	29	51	49	50	51	52	62	48
22	30	50	48	49	50	51	61	47
23	32	48	47	47	49	50	59	45
24	33	46	45	46	48	49	58	43
25	34	45	44	45	47	48	57	42
26	36	43	43	43	45	47	56	40
27	37	41	41	42	44	45	55	38
28	38	40	40	40	43	44	54	36
29	40	38	39	39	42	43	53	35
30	41	36	38	38	41	42	52	33
31	42	35	36	36	40	41	50	31
32	44	33	35	35	39	40	49	30
33	45	31	34	33	37	39	48	28
34	46	30	32	32	36	37	47	26
35	48	28	31	31	35	36	46	25
36	49	26	30	29	34	35	45	23
37	50	25	29	28	33	34	44	–
38	52	23	27	26	32	33	43	–
39	53	–	26	25	30	32	41	–
40	54	–	25	24	29	30	40	–
41	56	–	23	–	28	29	39	–
42	57	–	–	–	27	28	38	–
43	58	–	–	–	26	27	37	–
44	60	–	–	–	25	26	36	–
45	61	–	–	–	24	25	35	–
46	62	–	–	–	–	24	34	–
47	64	–	–	–	–	–	32	–
48	65	–	–	–	–	–	31	–
49	66	–	–	–	–	–	30	–
50	68	–	–	–	–	–	29	–
51	69	–	–	–	–	–	28	–
52	70	–	–	–	–	–	27	–
53	72	–	–	–	–	–	26	–
54	73	–	–	–	–	–	25	–
55	74	–	–	–	–	–	23	–
56	76	–	–	–	–	–	–	–

Методика ДС (полный вариант). Таблица для перевода сырых баллов в стандартные Т-баллы (женщины)*

Сырые баллы	Стандартные Т-баллы							
	«Ак»	«Бо»	«То»	«Ра»	«Сп»	«Ус»	«Уд»	«По»
6	–	–	–	–	–	–	–	75
7	–	74	–	71	–	–	–	73
8	–	73	68	69	68	70	–	72
9	–	72	67	68	67	69	77	70
10	–	70	66	67	66	68	76	68
11	23	69	65	66	65	67	75	67
12	25	67	64	65	64	66	74	65
13	26	66	63	63	63	65	73	63
14	27	65	62	62	62	64	72	62
15	28	63	61	61	61	63	71	60
16	29	62	60	60	60	62	70	59
17	30	60	59	59	59	61	69	57

18	32	59	58	58	58	60	68	55
19	33	58	57	56	57	59	67	54
20	34	56	55	55	56	58	66	52
21	35	55	54	54	55	57	65	50
22	36	53	53	53	54	56	64	49
23	38	52	52	52	53	54	63	47
24	39	51	51	50	52	53	61	46
25	40	49	50	49	51	52	60	44
26	41	48	49	48	50	51	59	42
27	42	47	48	47	49	50	58	41
28	44	45	47	46	48	49	57	39
29	45	44	46	44	47	48	56	38
30	46	42	45	43	46	47	55	36
31	47	41	44	42	45	46	54	34
32	48	40	43	41	44	45	53	33
33	50	38	42	40	43	44	52	31
34	51	37	40	38	42	43	51	29
35	52	35	39	37	41	42	50	28
36	53	34	38	36	40	41	49	26
37	54	33	37	35	39	40	48	25
38	55	31	36	34	38	39	47	23
39	57	30	35	33	37	37	46	–
40	58	28	34	31	36	36	45	–
41	59	27	33	30	35	35	44	–
42	60	26	32	29	34	34	43	–
43	61	24	31	28	33	33	42	–
44	63	–	30	27	32	32	41	–
45	64	–	29	25	31	31	40	–
46	65	–	28	24	30	30	39	–
47	66	–	26	–	29	29	38	–
48	67	–	25	–	28	28	36	–
49	69	–	24	–	27	27	35	–
50	70	–	–	–	26	26	34	–
51	71	–	–	–	25	25	33	–
52	72	–	–	–	24	24	32	–
53	73	–	–	–	–	–	31	–
54	75	–	–	–	–	–	30	–
55	76	–	–	–	–	–	29	–
56	77	–	–	–	–	–	28	–
57	–	–	–	–	–	–	27	–
58	–	–	–	–	–	–	26	–
59	–	–	–	–	–	–	25	–

Интерпретация результатов:

Повышенные оценки по той или иной шкале – это оценки в 55 и более Т-баллов. Это отклонение от средней величины в большую сторону более чем наполовину сигмы.

Пониженные оценки – это оценки в 45 и менее Т-баллов. Это отклонение от средней величины в меньшую сторону более чем наполовину сигмы.

Высокие оценки – это оценки в 60 и более Т-баллов.

Низкие оценки – это оценки в 40 и менее Т-баллов.

Шкалы

Шкала «Ак»: *«активное – пассивное отношение к жизненной ситуации»*. Данная шкала позволяет составить представление о характеристике состояния, в большинстве случаев сильнее зависящей от соответствующего свойства личности – активности, чем от других факторов. Следует учесть, что активность лишь относительно устойчива, поскольку предрасположенность к активному или пассивному отношению, реагированию зависит от множества текущих обстоятельств, социальной среды, а также событий,

предшествующего жизненного периода личности. Для диагностики состояний и настроений особенно важно учитывать крепость веры в достижение своих целей, выявлять активную или пассивную позицию по отношению к сложившейся жизненной ситуации. Данный параметр особенно важен при диагностике стрессовых состояний.

Высокие оценки – более 60 Т-баллов. Выражено активное, оптимистическое отношение к жизненной ситуации, есть готовность к преодолению препятствий, вера в свои возможности. Ощущение сил для преодоления препятствий и достижения своих целей. Жизнерадостность выше, чем у большинства людей.

Низкие оценки – менее 40 Т-баллов. Пассивное отношение к жизненной ситуации, в оценке многих жизненных ситуаций преобладает пессимистическая позиция, неверие в возможность успешного преодоления препятствий.

Шкала «Бо»: «бодрость – уныние».

Высокие оценки. Повышенное, бодрое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон. Расширение интересов, ожидание радостных событий в будущем. Выражено желание действовать.

Низкие оценки. Пониженное, печальное настроение, уныние, преобладает отрицательный эмоциональный фон. Свойственны: разочарованность ходом событий, сужение интересов, в картине будущего мрачные тона, смысл будущего неясен. При очень высоких оценках – подавленность, чувство грядущего несчастья, гипотимность.

Шкала «То»: «тонус: высокий – низкий». В ситуации острого стресса человек чаще испытывает ощущение подъема сил, но часто наблюдается и противоположная картина – ощущение слабости. Сходная картина может наблюдаться и при затяжном стрессе. Энергические характеристики для любого психического состояния являются важнейшим измерением. Особенно необходимы они для прогноза развития состояния индивида. В диагностике стрессовых состояний они дают ценные данные о глубине стресса.

Высокие оценки. Характерна высокая активность, стеническая реакция на возникающие трудности. Субъективные ощущения внутренней собранности, запаса сил, энергии. Готовность к работе, в том числе длительной.

Низкие оценки. Характерна усталость, несобранность, вялость, инертность, низкая работоспособность. Меньше возможностей проявлять активность, расходовать энергию, уменьшен ресурс сил, повышена утомляемость. Склонность проявлять астенические реакции на возникающие трудности.

Шкала «Ра»: «раскованность – напряженность».

Высокие оценки. В текущей ситуации человек не усматривает вызова, стоящие проблемы в значительной степени разрешены или успешно решаются. Желаемые цели воспринимаются как вполне достижимые. Возможно, что ситуация оценивается как неразрешимая, но ее активное отвержение отсутствует, эмоциональная острота неприятия стерта. Нет сильного стремления осуществлять какие-либо изменения в себе, своем поведении или в ситуации, интенсивно выполнять необходимые преобразования, расширять владение ситуацией. Характерна раскованность. При очень высоких оценках – безразличие, успокоенность.

Низкие оценки. Преобладает интенсивное стремление осуществить необходимое, в более полной мере действовать, вести себя желаемым образом. Переживание большой значимости происходящих в жизни субъекта событий, текущей ситуации; переживание повышенной значимости осуществляемого поведения, деятельности. Свойственно увеличенное вовлечение ресурсов или активизация защитных механизмов.

Под напряженностью в данном случае имеется в виду преимущественно эмоциональная напряженность. Другой часто обсуждаемый вид напряженности – операционная напряженность, возникающая в процессе деятельности и являющаяся функцией (следствием) сложности этой деятельности (Н. И. Наенко, О. В. Овчинникова, 1970). «Деловая» напряженность является некоторой интеграцией интенсивности различных видов деятельности и поведения. Возрастание операционной или деловой

напряженности приводит в определенной степени (в большей или меньшей в зависимости от конкретной жизненной ситуации) к повышению эмоциональной напряженности.

Шкала «Сп»: «спокойствие – тревога». В психическом состоянии переживание тревоги имеет определяющее значение для ряда других явлений. Именно тревога усиливает звучание эмоциогенных раздражителей различной силы, в том числе и незначительных, увеличивая интенсивность отрицательных эмоций, усугубляя их негативное влияние на сознание, поведение и деятельность. Шкала предназначена для измерения уровня генерализованной тревоги. В литературе она обозначается также терминами «свободно плавающая», «немотивированная» и др. Среди видов тревоги для этого типа людей в наибольшей степени характерны длительные, долго не затухающие эмоциональные переживания.

Высокие оценки. Большая уверенность в своих силах и возможностях, чем у большинства людей.

Низкие оценки. Наличествует склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины. Ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы (наказания, потери уважения или самоуважения) без ясного осознания ее источников.

Шкала «Ус»: «устойчивость – неустойчивость эмоционального тона».

Высокие оценки. Преобладает ровный положительный эмоциональный тон, спокойное протекание эмоциональных процессов. Высокая эмоциональная устойчивость, в состоянии эмоционального возбуждения сохраняется адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Очень низкие оценки можно интерпретировать как эмоциональную ригидность.

Низкие оценки. Снижена эмоциональная устойчивость, легко возникает эмоциональное возбуждение, настроение изменчиво, повышена раздражительность, преобладает негативный эмоциональный тон.

Шкала «Уд»: «удовлетворенность – неудовлетворенность жизнью в целом (ее ходом, процессом самореализации)». Затруднения в процессе самореализации приводят к переживаниям объемного эмоционального дискомфорта. Данная характеристика имеет особую диагностическую значимость в индивидуальной консультативной и психокоррекционной работе. Переживания полноты жизни – одна из основных опор психологической устойчивости личности. Ощущения опустошенности являются фактором риска возникновения невротических и депрессивных расстройств, алкогольной зависимости. Суждения, вошедшие в данную шкалу, относятся к внутренним аспектам переживаний, к чувству удовлетворенности своей жизнью. Поскольку критерии успешности самореализации субъективны, то и для диагноста наиболее важна субъективная оценка успешности самореализации. Полная самореализация человека – не только развитие каких-либо специальных способностей, но также развитие его потенциальных возможностей как сильного и целостного человеческого существа, свободного от калечащих его внутренних принуждений.

Высокие оценки. Удовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, самореализацией, тем, как идет жизнь. Человек ощущает способность брать на себя ответственность и возможность делать свой выбор, в котором слышен голос собственного «Я». Субъект чувствует готовность преодолеть трудности в реализации своих способностей (если его высшие потребности активизированы). Достаточно высокая оценка личностной успешности.

Низкие оценки. Неудовлетворенность жизнью в целом, ее ходом, процессом самореализации и тем, как именно в настоящее время разворачиваются основные жизненные события. Низкая оценка личностной успешности. В настоящее время человек не нашел себя полностью, не раскрыл, не ощутил в себе надежных внутренних опор, не чувствует способности требовать от самого себя правдивых ответов. Часто характерен

уход в сомнения, который позволяет уклониться от необходимости делать жизненный выбор, прислушиваясь прежде всего к самому себе, принимая на себя ответственность за то, что с тобой происходит.

Контрольная шкала

Шкала «По»: *«положительный – отрицательный образ самого себя»*. Эта шкала вспомогательная, она позволяет определить критичность самооценивания (низкую или высокую), адекватность самооценивания. В шкале 6 пунктов. Критичность самооценивания тесно связана с принятием личностью себя. Чем более положителен образ самого себя, тем меньше человек видит в себе недостатков. Принятие себя оказывает существенное влияние на настроение – чем полнее принятие себя и чем больше в эмоциональном отношении к себе положительных чувств, тем выше настроение. Показатели по шкале «По» имеют значимую положительную корреляцию с показателями по основным шкалам. Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние, и наоборот – более благоприятное состояние располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными, позволяет оценивать свое поведение как более близкое к нормативному.

Очень высокие оценки говорят о недостаточно развитом понимании себя. Сумма более 65 баллов дает основания предполагать низкую критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки, неискренность. Другими причинами могут быть: отрицательное отношение к обследованию, влияние сильной заинтересованности обследуемого в «положительных, хороших» результатах обследования.

Оценки 60–64 балла означают сниженную критичность в самооценивании, недостаточную адекватность самооценки. Если по шкалам «Ус», «Сп» или «Уд» получены высокие оценки – более 60, то скорее всего данные в целом недостаточно надежны.

Показатели в диапазоне 40–59 характеризуют степень принятия личностью себя. Чем выше стандартный балл, тем ниже критичность самооценивания и больше принятие себя со всеми своими недостатками.

При оценках менее 50 баллов есть основания говорить о достаточной искренности в ответах, выраженном стремлении к адекватности в оценке своих психологических особенностей и своего состояния, о критичности в самооценивании.

Низкие оценки – менее 40 баллов – говорят не только о высокой критичности в оценке себя и большом стремлении быть искренним, но и о негативном отношении к себе.

4. Посмотрите документальный фильм «Зона молчания» (реж. И. Твердовский, 2011).

Ответьте на вопросы:

- ~ Каковы последствия чернобыльской трагедии для жизни и здоровья людей?
- ~ Какие действия были предприняты спасателями для ликвидации аварии?
- ~ Каким образом освещались события в зарубежных и отечественных СМИ?
- ~ Соотнесите высказывание Р. Джигясу о внутреннем хаосе в человеке, который является важнейшей причиной поступательного движения человечества к глобальной катастрофе, и события в Чернобыле.
- ~ Попробуйте определить истинную причину чернобыльской трагедии, основываясь на идеях Д. Александера, Р. Джигясу, В. Домбровски.
- ~ Как вы думаете, почему так много добровольцев в то время изъявили желание стать ликвидаторами? Если бы сейчас произошла подобного рода трагедия, много ли людей пришли бы на помощь в ликвидации последствий аварии?
- ~ Каковы психологические последствия аварии?
- ~ Для чего нам необходимо помнить о трагедии на Чернобыльской атомной электростанции?

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - оценивает вероятность возникновения потенциальной опасности в повседневной жизни и профессиональной деятельности и принимает меры по ее предупреждению. ИД-3_{УК-8} - 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 (зеваки) — 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:

а. транспортные аварии и катастрофы;

б. пожары и взрывы;

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

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

е. внезапное обрушение сооружений;

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

г. 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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»

Виды экстремальных состояний	Краткая характеристика

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.

5. Проведите диагностику проявлений тревожности с использованием **Личностной шкалы проявлений тревоги Тейлора**. Напишите заключение по результатам исследования.

Рассматриваемая шкала состоит из 50 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Утверждения отбирались из набора утверждений Миннесотского многоаспектного личностного опросника (MMPI). Выбор пунктов для теста осуществлялся на основе анализа их способности различать лиц с «хроническими реакциями тревоги». Тестирование продолжается 15-30 мин.

Более известны варианты методики в адаптации Т. А. Немчинова и В. Г. Норакидзе, который в 1975 г. дополнил опросник шкалой лжи, позволяющей судить о демонстративности, неискренности в ответах. Оба варианта опросника используются при

индивидуальном и групповом обследовании, способны решать как теоретические, так и практические задачи и могут быть включены в батарею других тестов.

Инструкция к тесту: Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да», если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.

- 45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
- 46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
- 47. Я почти все время испытываю чувство голода.
- 48. Ожидание меня нервирует.
- 49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
- 50. Меня нередко охватывает отчаяние.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.

Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.

Оценка результатов теста

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,
- 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
- 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
- 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

6. Проведите диагностику фрустрации с помощью **Методики изучения фрустрационных реакций / «Тест рисуночной фрустрации» С. Розенцвейга** (модификация Н.В.Тарабриной).

Рисуночный тест Розенцвейга для исследования фрустрации, «Picture-Frustration Study» или сокращенно Р-Ф тест, создан С. Розенцвейгом на основе его теории фрустрации в 1945 г. Этот метод по своей структуре занимает среднее положение (место) между тестом ассоциации слов и Тематическим Апперцепционным Тестом (ТАТ).

Стимулирующая ситуация этого метода заключается в схематическом контурном рисунке, на котором изображены два человека или более, занятые еще не законченным разговором. Изображенные персонажи могут различаться по полу, возрасту и прочим характеристикам. Общим же для всех рисунков является нахождение персонажа во фрустрационной ситуации.

Материал методики состоит из 24 рисунков, на которых изображены лица, находящиеся в разных повседневных фрустрационных ситуациях. На каждом рисунке персонаж слева произносит слова, описывающие фрустрацию другого индивида или его собственную. Персонаж справа имеет над собой квадрат, в который испытуемый должен вписать свой ответ, свои слова. Черты и мимика персонажей устранены из рисунка, чтобы способствовать идентификации этих черт проективным путем.

Ситуации, представленные в тесте, можно разделить на две основные группы:

1. Ситуации «препятствия». Розенцвейг назвал эти ситуации эго-блокингowymi (ego-blocking). В этих ситуациях какое-либо препятствие, персонаж или предмет, обескураживают, сбивают с толку словом или любым прямым способом. Сюда относятся 16 ситуаций: 1, 3, 4, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 20, 22, 23, 24.

2. Ситуации «обвинения» или по терминологии Розенцвейга суперэго-блокингowe. Субъект при этом служит объектом обвинения. Таких ситуаций восемь: 2, 5, 7, 10, 16, 17, 19, 21.

Между этими типами ситуаций имеется связь, так как ситуация «обвинения» предполагает, что ей предшествовала ситуация «препятствия», где субъект был в свою очередь фрустрирован. Иногда испытуемый может интерпретировать ситуацию «обвинения» как ситуацию «препятствия» и наоборот.

Проведение эксперимента. Испытуемому вручается серия рисунков и дается следующая *инструкция*: «На каждом из рисунков изображены два или несколько человек. Один человек слева всегда изображен говорящим определенными словами. Вам надо посмотреть рисунок, прочесть слова и в пустом квадрате написать первый пришедший Вам на ум ответ или слова. Не старайтесь отделаться шуткой. Действуйте по возможности быстрее».

Оговорка в инструкции относительно избегания юмора возникла на опыте использования этого теста. Юмористические ответы во многом, вероятно провоцируются карикатурным видом рисунков, но ответы такого рода трудно поддаются подсчету. Розенцвейг отмечал, что экспериментальное изучение этого ограничения в инструкции может оказаться весьма плодотворным.

Затем показывается испытуемому, как надо давать ответ. Просят взглянуть на первый рисунок, экспериментатор читает вслух слова действующего лица, изображенного слева и после короткой паузы просят испытуемого составить в уме самый первый ответ, который представляется ему возможным для лица, изображенного справа. Когда испытуемый сообщает, что такой ответ у него готов, то его просят записать этот ответ. После этого испытуемого просят перейти к другим рисункам и проделать то же самое. Протоколируется общее время опыта.

Тест может быть применен как в индивидуальном, так и в групповом испытании. Но в отличие от группового, в отношении индивидуального испытания используется еще один прием: просят прочесть вслух написанные ответы. Экспериментатор отмечает любые особенности интонации и т.п., что может помочь в уточнении содержания ответа (например, саркастический тон голоса). Иногда случается, что субъект неправильно понимает ту или иную ситуацию, и хотя такие ошибки сами по себе значимы для качественной интерпретации, все же после необходимого объяснения должен быть получен от испытуемого новый ответ. (Первоначальный ответ надо вычеркнуть, но не стирать резинкой). Кроме того, субъекту могут быть заданы вопросы относительно очень коротких или двусмысленных ответов (эти выяснения тоже необходимы для подсчета). Опрос следует вести по возможности осторожнее, с тем, чтобы вопросы не были сообщительного характера.

Оценка теста. Измерение и вычисление, на чём основывается интерпретация полученных данных R-F теста, зависит от того, в какой степени испытуемый сознательно или бессознательно идентифицировал себя с фрустрированным лицом на картинке. Каждый ответ оценивается с точки зрения двух критериев: типа фрустрационной реакции и направления реакции.

С точки зрения типа реакции, они делятся на:

1. «Препятственно-доминантный» тип (Obstacle-Dominant)

В ответе испытуемого препятствие, вызвавшее фрустрацию, всячески подчеркивается; интерпретируется как своего рода благо, а не препятствие, в некоторых случаях подчеркивается затруднение в связи с тем, что субъект стал автором фрустрации для другого человека. В третьем случае значение препятствия во фрустрирующей ситуации имеет тенденцию уменьшения вплоть до полного ее отрицания.

2. «самозащитный» тип реакции (Ego-Defensive) - главную роль в ответе испытуемого играет защита себя, своего "Я", и субъект или отрицает кого-либо еще, или признаёт свою вину, или же изображает ответственность за фрустрацию как не подлежащую приписыванию кому-либо.

3. «упорствующий» тип реакции (Need-Persistent) - ответ направлен на разрешение проблемы; реакция принимает форму требования помощи других лиц для разрешения ситуации, или субъект сам берется за разрешение ситуации или же считает, что время и ход событий приведут к ее исправлению.

С точки зрения направления реакции делятся на:

Экстрапунитивные - реакция направлена на живое или неживое окружение в форме подчеркивания степени фрустрационной ситуации, в форме осуждения внешней причины, или другому лицу вменяется обязанность разрешить данную ситуацию.

Интрапунитивные - реакция направлена субъектом на самого себя. Испытуемый принимает фрустрационную ситуацию как благоприятную для себя, принимает вину на себя или же берет на себя ответственность за исправление этой ситуации.

Импунитивные реакции - фрустрационная ситуация рассматривается испытуемым как малозначащая, как ничья вина или же как нечто, что может быть исправлено - стоит только подождать.

Из комбинации этих 6 категорий получают 9 возможных факторов оценки и 2 дополнительных варианта.

Для того чтобы обозначить тип реакции пользуются следующими символами:

OD – «препятственно-доминантный» тип.

ED – «самозащитный» тип.

NP – «упорствующий» тип.

Направление фрустрационных реакций обозначается буквами E, I, M:

E - экстрапунитивные реакции

I - интрапунитивные

M - импунитивные реакции.

Для того чтобы указать, что в ответе доминирует идея препятствия к букве добавляется значок примы (E'). Самозащитный тип реакций обозначается заглавными буквами без значка, например (E). Упорствующий тип обозначается прописными буквами «e», «i», «m».

Появление дополнительных вариантов подсчета E и I обусловлено разделением ситуаций теста на два типа. В ситуациях «препятствия» реакция субъекта обычно направлена на фрустрирующую личность, а в ситуациях «обвинения» она чаще является выражением протеста, отстаивающего свою невиновность, отвержения обвинения, упрека, или короче - настойчивого самооправдания.

7. Посмотрите документальный фильм «Панические атаки» (реж. Е. Погребижская, Россия, 2012, <https://youtu.be/Bg8rXsVlhNI>)

Ответьте на вопросы:

- ~ Каковы признаки (симптоматика) панических атак?
- ~ Перечислите возможные причины панических атак.
- ~ Что такое паника?
- ~ Почему люди редко обращаются за помощью при наличии панических атак?
- ~ Сколько в среднем может длиться приступ панической атаки?
- ~ Приведите психологические характеристики людей, склонных к паническим атакам.
- ~ Почему сложно поставить диагноз при панических атаках?
- ~ Сколько процентов людей страдают приступами панических атак?
- ~ Какими способами обычно люди преодолевают панические атаки?

8. Посмотрите программу «Страшно жить. Современные фобии» (16-я серия из цикла программ «От Адама до атома», ведущий А. Асмолов, реж. Д. Трофимов, 2009, <https://youtu.be/hlVxTZb2vgs>)

Ответьте на вопросы:

- ~ Что такое социальные фобии? В чем различия страха и фобии?
- ~ Какие страхи и фобии наиболее часто встречаются сегодня?
- ~ Каковы характеристики благоприятной обстановки для возникновения социальных страхов и фобий?
- ~ Что означает понятие «посттравматический рост»?

- ~ Какие способы преодоления страха предлагаются психологами?
 - ~ Почему возникают навязчивые страхи? Какие личностные характеристики благоприятствуют возникновению навязчивых страхов?
 - ~ Что происходит на физиологическом и психологическом уровнях при переживании страха?
 - ~ Как вы понимаете выражение: «Страх — это фабрика силы»?
 - ~ Почему особое внимание уделяется страху ответственности и страху перед экзаменом?
 - ~ В чем польза страха? Что такое «посох страха»?
- Почему страх жизни и страх смерти считаются главными страхами человека?

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 личностно–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.*

Ранг КС	Тип КС	Онтологическое поле	Тип активности	Внутренняя необходимость	Нормальные условия	Переживание

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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.
4. Проведите диагностику уровня нервно-психической устойчивости (НПУ) с помощью анкеты В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2». Напишите заключение по результатам диагностики.

Методика содержит 86 вопросов, на каждый из которых обследуемый должен дать ответ «да» или «нет». Результаты обследования выражаются количественным показателем (в баллах), на основании которого выносится заключение об уровне нервно-психической устойчивости и вероятности нервно-психических срывов.

Для проведения обследования необходимо иметь текст опросника и регистрационные бланки. Обследование длится около 20 минут.

Инструкция обследуемым: «Вам предлагается ответить на 86 вопросов, направленных на выявление некоторых особенностей Вашей личности. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «Нет», поставьте знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Не пропускайте высказываний».

1. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
2. Меня легко переспорить.
3. Я избегаю поправлять людей, которые высказывают необоснованные утверждения.
4. Люди проявляют ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
5. Иногда я бываю уверен, что другие люди знают о чем я думаю.
6. Бывали случаи, что я не сдерживал своих обещаний.
7. Временами я бываю совершенно уверен в своей никчемности.
8. У меня никогда не было столкновений с законом.
9. Я часто запоминаю числа, не имеющие для меня никакого значения (например, номера автомашин и т.п.).
10. Иногда я говорю неправду.
11. Я впечатлительнее большинства других людей.
12. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
13. Определенно судьба не благосклонна ко мне.
14. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
15. Бывало, что я говорил о вещах в которых не разбираюсь.
16. Я легко теряю терпение с людьми.
17. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне зло.
18. Иногда мой слух настолько обостряется, что это мне даже мешает.
19. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
20. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
21. В игре я предпочитаю выигрывать.
22. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с человеком, которого я не желаю видеть.
23. Большую часть времени у меня такое чувство, будто я сделал что-то не то или даже плохое.
24. Если кто-нибудь говорит глупость или как-нибудь иначе проявляет свое невежество, я стараюсь разъяснить ему его ошибку.
25. Иногда у меня бывает чувство, что передо мной нагромодилось столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
27. В моей семье есть очень нервные люди.
28. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
29. Должен признать, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
30. Когда мне предлагают начать дискуссию или высказать мнение по вопросу, в котором я хорошо разбираюсь, я делаю это без робости.
31. Я часто подшучиваю над друзьями.
32. В течение жизни у меня несколько раз менялось отношение к моей профессии.
33. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
34. Я часто работал под руководством людей, которые умели повернуть дело так, что все достижения в работе приписывались им, а виноватыми в ошибках оказывались другие.
35. Я без всякого страха захожу в комнату, где другие уже собрались и разговаривают.
36. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
37. Когда я нахожусь на высоком месте, у меня появляется желание прыгнуть вниз.
38. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
39. Мои планы часто казались мне настолько трудновыполнимыми, что я должен был

отказаться от них.

40. Я часто бываю рассеянным и забывчивым.
41. Приступы плохого настроения у меня бывают редко.
42. Я бы предпочел работать с женщинами.
43. Счастливей всего я бываю, когда я один
44. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
45. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
46. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
47. Я человек нервный и легко возбудимый.
48. Меня очень раздражает, когда я забываю, куда кладу вещи.
49. Бывает, что я сержусь.
50. Работа, требующая пристального внимания, мне нравится.
51. Иногда я бываю так взволнован, что не могу усидеть на месте.
52. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
53. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
54. Иногда я принимаю валериану, элениум или другие успокаивающие средства.
55. Человек я подвижный.
56. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
57. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
58. Бывало, что я отвечал на письма не сразу после прочтения.
59. Раз в неделю или чаще я бываю возбужденным и взволнованным.
60. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы или учебы.
Переход к новым условиям жизни, работы или учебы кажется мне невыносимо трудным.
61. Иногда случалось так, что я опаздывал на работу или свидание.
62. Голова у меня болит часто.
63. Я вел неправильный образ жизни.
64. Алкогольные напитки я употребляю в умеренных количествах (или не употребляю вовсе).
65. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
66. По сравнению с другими семьями в моей очень мало любви и тепла.
67. У меня часто бывают подъемы и спады настроения.
68. Когда я нахожусь среди людей, я слышу очень странные вещи.
69. Я считаю, что меня очень часто наказывали незаслуженно.
70. Мне страшно смотреть вниз с большой высоты.
71. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
72. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
73. У меня бывали периоды, когда я что-то делал, а потом не знал, что именно я делал.
74. Когда я пытаюсь что-то сделать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
75. Думаю, что я человек обреченный.
76. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
77. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее.
78. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
79. Иногда совершенно безо всякой причины у меня вдруг наступает период необычайной веселости.
80. Некоторые вещи настолько меня волнуют, что мне даже говорить о них трудно.
81. Иногда меня подводят нервы.
82. Часто у меня бывает такое ощущение, будто все вокруг нереально.
83. Когда я слышу об успехах близкого знакомого, я начинаю чувствовать, что я -

неудачник.

84. Бывает, что мне в голову приходят плохие, часто даже ужасные слова, и я никак не могу от них отвязаться.

85. Иногда я стараюсь держаться подальше от того или иного человека, чтобы не сделать или не сказать чего-нибудь такого о чем потом пожалею.

86. Часто, даже когда все складывается для меня хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.

Обработка результатов выполнения методики производится с помощью специальных «ключей».

«Ключ» для обработки данных по методике «Прогноз-2»

Наименование шкал	Содержание ответов	Порядковые номера высказываний, соответствующих шкале
Шкала искренности	Нет (–)	1, 6, 10, 12, 15, 19, 21, 26, 33, 38, 44, 49, 52, 58, 61
Шкала нервно-психической устойчивости	Да (+)	2, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 43, 45, 47, 48, 51, 53, 54, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86
	Нет (–)	4, 8, 17, 24, 30, 35, 41, 46, 50, 55, 64

Обработку начинают со шкалы искренности, которая используется для оценки достоверности ответов. «ключ» накладывается на заполненный регистрационный бланк, после чего подсчитывается количество минусов, которые видны через прорезы в «ключе». Полученное число соответствует значению шкалы искренности в баллах. Если военнослужащий получил 10 и более баллов, то использовать данные анкеты не рекомендуется, а причины неискренности следует выяснить в процессе беседы, с последующим выводом об уровне нервно-психической устойчивости.

Затем подсчитывается количество совпадений с «ключом» по шкале нервно-психической устойчивости. Количество полученных баллов переводят в «стэны».

Стэновая шкала оценки нервно-психической устойчивости по методике «Прогноз-2»

Первичные показатели по шкале НПУ	43 и более	37-42	33-36	29-32	23-28	19-22	15-18	11-14	9-10	8 и менее
Стэны	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Характеристика уровней нервно-психической устойчивости

Стэны	Уровень НПУ	Закключения и рекомендации
1-3	Низкий	Низкий уровень нервно-психической устойчивости. Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходима консультация психоневролога (невропатолога, психиатра).
4-6	Средний	Нервно-психически устойчив. Однако существует вероятность нервно-психических срывов в напряженных, экстремальных ситуациях.
7-10	Высокий	Высокий уровень нервно-психической устойчивости. Нервно-психические срывы маловероятны.

5. Проведите обследование на предмет выявления нервно-психической неустойчивости и определения ее структуры в виде акцентуаций характера с использованием **Личностного опросника «НПН-А» (нервно-психическая**

неустойчивость – акцентуации) К.Н. Полякова, А.Н. Глушко. Напишите заключение по результатам диагностики.

Опросник содержит 276 высказываний и имеет следующие шкалы:

- ~ достоверности
- ~ нервно-психической неустойчивости
- ~ истерии
- ~ психастении
- ~ психопатии
- ~ паранойи
- ~ шизофрении

Инструкция обследуемым: «Сейчас Вам будет предложено ответить на ряд вопросов, касающихся некоторых особенностей Вашего самочувствия, поведения, характера. Будьте откровенны, долго не раздумывайте над содержанием вопросов, давайте естественный ответ, который первым придет Вам в голову. Помните, что нет «хороших» или «плохих» ответов. Если Вы отвечаете на вопрос «Да», поставьте в соответствующей клетке регистрационного бланка над цифрой знак «+» (плюс), если Вы выбрали ответ «Нет», поставьте по цифрой знак «-» (минус). Внимательно следите за тем, чтобы номер вопроса анкеты и номер клетки регистрационного бланка совпадали. Отвечать нужно на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Если у Вас возникнут вопросы, поднимите руку».

Текст опросника

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко.
3. Временами у меня бывают приступы смеха и плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Временами мне так и хочется выругаться.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Мое настроение зависит от общества, в котором я нахожусь.
8. Сон у меня обычно богат яркими сновидениями.
9. Люблю костюмы яркие и броские.
10. Мой аппетит зависит от настроения: то ем с удовольствием, то нехотя, через силу.
11. Часто какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне заснуть.
12. Я сильно теряюсь, оказавшись неожиданно в центре внимания.
13. Критика в том виде, в котором ее осуществляют многие люди, скорее выбивает меня из колеи, чем помогает.
14. Я часто поступаю по настроению, а не по убеждению.
15. Часто в споре я ухожу от сущности вопроса и перехожу на личности.
16. Я не пойду на риск, если есть только малая надежда на успех.
17. Если со мной поступают несправедливо, то я чувствую, что должен отплатить, хотя бы из принципа.
18. Судьба определенно несправедлива ко мне.
19. Мне кажется, что меня никто не понимает.
20. Временами в меня вселяется злой дух.
21. Внешний вид меня очень мало интересует.
22. Иногда я ощущаю, что моя душа покидает тело и летает где-то в космосе.
23. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
24. Бывает, что я пропускаю передовицы в газетах.
25. Бывает, что я сержусь.
26. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

27. Бывает, что я откладываю на завтра то, что можно сделать сегодня.
28. Я охотно принимаю участие во всех собраниях и других общественных мероприятиях.
29. Считаю, что одетым надо быть всегда привлекательно, т.к. «встречают по одежке».
30. Я считаю, что не следует выделяться среди окружающих чем бы то ни было.
31. В необычной и привлекающей внимание одежде я чувствую себя прекрасно.
32. Стараюсь жить так, чтобы окружающие могли сказать обо мне: «Вот это человек».
33. Часто мне трудно удержаться от жалости к самому себе.
34. Если мое удачное замечание осталось незамеченным, я больше не повторяю его.
35. Если я совершил какой-то промах в обществе, то об этом забываю довольно быстро.
36. Временами меня так и подмывает вступить с кем-нибудь в спор.
37. Временами я так настаиваю на своем, что окружающие теряют со мной терпение.
38. Я не могу до конца выслушать человека, если он, по моему мнению, говорит глупые вещи.
39. Иногда мне хочется сделать что-либо опасное или ошеломляющее.
40. Если бы люди не были настроены против меня, я достиг бы в жизни гораздо большего.
41. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.
42. Большую часть времени (жизни) я вполне доволен жизнью.
43. Я верю, что некоторые люди одним прикосновением могут исцелить болезнь.
44. Я знаю людей, которые пытаются присвоить мои мысли.
45. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
46. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают очень редко.
47. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
48. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
49. В гостях за столом я держусь лучше, чем дома.
50. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там где положено.
51. Больше всего со стороны окружающих я ценю внимание ко мне.
52. Я люблю одежду модную и необычную, которая невольно привлекает взоры.
53. Бывает, что совершенно незнакомый человек мне моментально внушает доверие и симпатию.
54. Приключения и риск меня привлекают, когда в них мне достается первая роль.
55. Часто я склонен мысленно возвращаться к своим пустяковым неприятностям, и мне трудно выбросить их из головы.
56. Я часто чувствую себя одиноким и никому ненужным.
57. Я чувствую, что мои друзья и близкие не так сильно нуждаются во мне, как я в них.
58. Иногда я могу не удержаться и наругать, даже если это повредит моим интересам.
59. Довольно часто я действую под влиянием минутного настроения.
60. Когда на меня кричат, я отвечаю тем же.
61. Часто я готов на все, чтобы победить в споре.
62. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они не правы.
63. Кое-кто рад бы мне навредить.
64. Я никогда не делал в жизни ничего рискованного только ради острых ощущений.
65. Я считаю, что религия имеет такое же право на существование, как и различные науки.
66. Нередко я испытываю своеобразное чувство, будто «Я» – это не «Я»
67. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как и у большинства моих знакомых.
68. Иногда у меня бывает такое чувство, что я просто должен нанести повреждение самому себе или кому-нибудь другому.

69. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
70. В игре я предпочитаю выигрывать.
71. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
72. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это как бы придает вес в собственных глазах.
73. Я всегда стремлюсь быть среди людей, чтобы «показать» себя.
74. Я люблю опекать кого-нибудь, кто мне нравится.
75. Я люблю быть первым, чтобы мне подражали, за мной бы следовали другие.
76. Иногда я ощущаю комок в горле или другие необычные ощущения.
77. Вставая утром, я часто чувствую себя усталым и разбитым.
78. Изменения погоды влияют на мою трудоспособность и настроение.
79. В отношениях с людьми я часто испытываю трудности из-за чувства стеснительности, реальных причин для которого нет.
80. Часто я не уступаю людям не потому, что дело действительно важное, а просто из-за принципа.
81. У меня часто плохое, злобное настроение.
82. Я, наверное, человек раздражительный и вспыльчивый.
83. Часто я «завожусь с пол-оборота».
84. Большинство людей честны лишь потому, что боятся, что на обмане они попадутся.
85. По-моему, против меня что-то замышляют.
86. Я знаю, что за мной следят.
87. У меня бывают приступы плохого самочувствия, раздражительности и тоски.
88. Временами я ощущаю странные запахи.
89. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
90. Бывает, что с моим рассудком творится что-то неладное.
91. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
92. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
93. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
94. Думаю, что я человек обреченный.
95. Я охотно слушаю те наставления, которые мне приятны и льстят.
96. Я люблю, когда окружающие уделяют мне много внимания.
97. Ужасно не люблю всякие правила и ограничения, которые меня стесняют.
98. Я долго не раздумываю в трудных ситуациях, решение возникает у меня сразу, моментально.
99. В компании я чувствую себя неловко и из-за этого произвожу впечатление хуже, чем мог бы.
100. Мне бывает трудно заснуть из-за беспокойства по поводу неудачи.
101. Иногда я замечаю, что совершенно пустяковые мысли и воспоминания целиком захватывают меня.
102. Я против того, чтобы надо мной подшучивали.
103. Меня сильно раздражают люди, которые лезут без очереди, и я им это всегда высказываю или не пускаю.
104. Меня трудно рассердить.
105. Я довольно часто совершаю поступки (чаще чем другие), о которых потом приходится сожалеть.
106. Я думаю, что большинство людей готовы пойти на нечестный поступок ради выгоды.
107. Я знаю кто виноват в большинстве моих неприятностей.
108. Я трудно доступный для контакта человек.
109. Я никогда не нуждаюсь в сочувствии окружающих.

110. Мои родные не понимают меня и кажутся мне чужими.
111. Были случаи, когда мне было трудно удержаться от того, чтобы не стащить у кого либо или где-либо, например, в магазине.
112. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
113. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
114. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов я, особенно не задумываясь, соглашался с мнением других.
115. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
116. Моя внешность меня в общем устраивает.
117. Я очень люблю читать о преступлениях и таинственных приключениях.
118. Мне нравится участвовать в конкурсах художественной самодеятельности.
119. Считаю, что очень важно, чтобы результат моей работы стал известен окружающим.
120. Я считаю, что большинство людей способны солгать, если это в их интересах.
121. Мне бывает трудно изложить свои мысли словами, поэтому я редко включаюсь в беседу.
122. Бывает, что меня беспокоит чувство вины или угрызения совести из-за какого-нибудь пустяка.
123. В разговоре с представительницами другого пола я часто избегаю щекотливых тем, которые могут вызвать смущение.
124. Я сильно раздражаюсь, если меня торопят или подгоняют.
125. Иногда пустяк, сказанный в мой адрес, способен вызвать у меня бурную реакцию.
126. Если я считаю, что поступаю правильно, то мнение других людей меня мало интересует.
127. Терпеть не могу, если меня перебивают в то время, когда я занят.
128. Я считаю, что часто меня наказывали незаслуженно.
129. Я легко плачу.
130. Я предпочитаю темные и серые тона.
131. Я живу своими внутренними мыслями, и меня не интересует действительность.
132. Я не ощущаю (не воспринимаю) возражений и критики, а всегда думаю и делаю по-своему.
133. Я вполне уверен в себе.
134. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.
135. Иногда я чувствую, что кто-то управляет моими мыслями.
136. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
137. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
138. Счастливей всего я бываю, когда один.
139. В компании я не привлекаю к себе внимания.
140. В компании мое настроение куда лучше, чем дома.
141. Я способен совершить нечто выдающееся.
142. Мне нравится выступать перед кем-нибудь.
143. Думаю, что я более чувствителен к эстетическим сторонам жизни, чем большинство людей.
144. Я часто чувствую себя менее приспособленным к жизни и ее требованиям, чем другие.
145. Я гораздо больше заинтересован в поисках духовных и художественных ценностей, чем деловых и материальных.
146. В большинстве случаев я придерживаюсь формулы: «Риск - благородное дело».
147. Мне очень трудно, почти не возможно смолчать за оскорбление.
148. Мне часто что-либо так надоедает, что я чувствую себя «сытым по горло».
149. У меня никогда не было неприятностей из-за грубых нарушений дисциплины, конфликтов с товарищами и др.

150. У меня редко звенит или гудит в ушах.
151. Уверен, что за моей спиной обо мне говорят.
152. Мои идеи и мысли выглядят, как опережающие время.
153. Меня раздражает, когда меня отвлекают от важной работы, например, просят совета.
154. Мне кажется, что меня никто не понимает.
155. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
156. Я любил сказки Андерсена.
157. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
158. Меня легко привести в замешательство.
159. Я легко теряю терпение с людьми.
160. Мне часто хочется умереть.
161. Я бы согласился выступить в роли конферансье на концерте у какой-нибудь знаменитости.
162. Меня всегда раздражают люди, которые стремятся быть первыми в компании.
163. У меня портится настроение, я чувствую себя плохо, если окружающие не проявляют ко мне должного внимания.
164. Мне нравится цитировать необычные или шокирующие высказывания мудрецов или великих людей.
165. Иногда я не решаюсь осуществить свои собственные идеи из-за боязни, что они могут оказаться нереальными.
166. Я сильно смущаюсь, если говорят о моем характере.
167. Меня смущают неприличные анекдоты и истории.
168. Я не считаю нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-то или о чем-то.
169. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
170. Я не очень лажу с людьми.
171. В современной жизни слишком много раздражающих препятствий, ограничений.
172. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.
173. У меня никогда не было столкновений с законом.
174. Я считаю, что пророчества и озарения имеют большой смысл.
175. Я бы предпочел большую часть времени сидеть, ничего не делать, мечтать («философствовать»).
176. Временами я сожалею, что живу на этом свете.
177. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
178. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
179. К вопросам религии я отношусь равнодушно, они меня не занимают.
180. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
181. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
182. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
183. Очень редко критика и возражения в мой адрес бывают справедливыми.
184. В компаниях я всегда являюсь центром внимания.
185. Я отношусь к таким людям, которые умеют восторгаться и преклоняться перед кем-либо или чем-либо.
186. Думаю, что классические музыкальные произведения, живопись оказывают на меня большее впечатление, чем на других.
187. У меня нередко бывает состояние, когда я вот-вот могу заплакать.
188. Уходя из дома, я часто беспокоюсь о том, закрыта ли дверь, выключен ли газ и т.д.
189. Меня никогда не беспокоит опасность заразиться какой-нибудь болезнью через дверные ручки.
190. Довольно часто я чувствую, что у меня все «кипит» внутри.

191. Люди меня считают спокойным и уравновешенным человеком.
192. Иногда я чувствую такую ярость, что хочется сломать дверь или разбить окно.
193. Мне кажется, что я все чувствую более остро, чем другие.
194. Человек, который вводит людей в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно так же, как и тот, кто это имущество крадет.
195. Думаю, что каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.
196. Я довольно спокойно переношу вид страдающих животных.
197. У меня бывают очень необычные и своеобразные внутренние переживания.
198. Все на земле подчиняется какой-то властной «магической» силе.
199. У меня бывали периоды, когда из-за волнения я терял сон.
200. Я человек нервный и легко возбудимый.
201. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как у других (не хуже).
202. Все у меня получается плохо, не так как надо
203. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
204. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
205. В компании я люблю рассказывать разные истории с тем, чтобы завладеть общим вниманием.
206. Мне нравится заводить знакомства с влиятельными и авторитетными людьми.
207. Для меня свойственна некоторая капризность.
208. Я смущаюсь вступить в спор даже по хорошо известному мне вопросу.
209. Я чрезмерно чувствителен и легко раним.
210. Мне, безусловно, не хватает уверенности в себе.
211. Я готов отказаться от своих намерений, если окружающие считают, что я не прав или этого делать не стоит.
212. Я предпочитаю действовать импульсивно, под влиянием момента, даже если это приводит к трудностям.
213. Обычно я спокойно переношу самодовольных людей, даже если они много хвастают.
214. Я всегда в состоянии остро контролировать проявление своих чувств.
215. Я впечатлительней большинства людей.
216. Большинство людей в глубине души не любят утруждать себя ради того, чтобы помочь другим.
217. Моя мать и отец часто заставляли меня повиноваться даже тогда, когда я считал это неразумным.
218. Мне в голову приходят часто странные и необычные мысли.
219. Часто какие-нибудь мелочи позволяют мне прийти к потрясающим выводам.
220. Мне нравится искать необычные или парадоксальные приемы решения различных задач и вопросов.
221. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
222. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
223. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
224. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
225. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы. Переход к любым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
226. Мне кажется, что по отношению ко мне особенно часто поступают несправедливо.
227. Мне нравится, когда все признают меня главой или зачинщиком.
228. Я стараюсь избегать необычных высказываний и поступков, которые смущают окружающих.
229. Мне доставляет большое удовольствие совершать рискованные поступки ради забавы.
230. Я вполне могу обойти закон, если по существу не нарушаю его.
231. Я часто упускаю возможность из-за своей внутренней нерешительности.

232. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
233. Мне часто приходится скрывать свою застенчивость ценой больших усилий.
234. Принимая решение, я больше руководствуюсь сердцем, чем разумом.
235. Редко что можно осуществить постепенными, умеренными методами, чаще необходимо применить силу.
236. Я высказываю свои мысли так, как они приходят мне в голову, а не стараюсь их сначала лучше сформулировать.
237. Определенно на мою долю выпало больше забот и беспокойства, чем положено.
238. Иногда мой слух настолько обостряется, что это даже мне мешает.
239. У меня отсутствуют враги, которые по-настоящему хотели бы причинить мне какое-нибудь зло.
240. Меня не волнует, если окружающие считают мои поступки необычными.
241. Я не могу понять людей, которые плачут в кино.
242. Считаю, что я отличаюсь от большинства людей своим необычным поведением.
243. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
244. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
245. Я часто испытываю чувство усталости от жизни и мне не хочется жить.
246. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
247. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
248. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть. Никого!
249. Мне трудно проснуться в назначенный час.
250. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей, это поднимает мой авторитет.
251. Мне нравится пища, приготовленная из экзотических продуктов.
252. Я остро и длительно переживаю неудачи.
253. Люди легко могут изменить мое мнение, которое перед этим казалось мне окончательным.
254. Я могу идти впереди других в мысленных рассуждениях, но не в действиях.
255. Временами я уверен в своей бесполезности.
256. Некоторые истории (анекдоты) настолько интересны, что мне бывает не просто смешно, а наступает «дикий смех и восторг».
257. Считаю, что сильному человеку можно многое простить.
258. Я считаю, что для интересного и заманчивого дела всякие правила и ограничения можно обойти.
259. Обычно меня настораживают люди, которые ведут себя несколько дружелюбнее, чем я ожидал.
260. Обо мне говорят пошлые и оскорбительные вещи.
261. Когда я нахожусь в помещении, я чувствую себя как-то тревожно и беспокойно.
262. Я человек особенный и непонятный для других (не такой как все).
263. Временами мне очень хотелось покинуть дом.
264. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
265. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.
266. В детстве я был капризным и раздражительным.
267. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатолога или психиатра.
268. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин или другие успокаивающие средства.
269. Есть ли у Вас судимые родственники?
270. Имели ли Вы приводы в милицию?
271. Оставались ли Вы в школе на второй год?
272. У меня есть такие качества, по которым я определенно превосхожу других людей.

273. Я серьезно интересуюсь гимнастикой йогов.
 274. Я склонен принимать все слишком близко к сердцу.
 275. Я слишком мнителен, без конца тревожусь и беспокоюсь обо всем.
 276. Если у меня взяли в долг, я стесняюсь об этом напомнить.

Обработку результатов проводят по семи «ключам», соответствующих шкалам: «достоверность», «нервно-психическая устойчивость», «истерии», «психастении», «психопатии», «паранойи», шизофрении». На каждый вопрос теста обследуемый может отвечать «да» или «нет». Поэтому при обработке результатов учитывается количество ответов, совпавших с «ключом». Каждое совпадение с ключом оценивается в один «сырой» балл.

Шкала достоверности оценивает степень объективности ответов. В случае, если общее количество «сырых» баллов равно или превышает 8, то полученные данные следует считать недостоверными вследствие стремления военнослужащего соответствовать социально желаемому типу личности.

Регистрационный бланк к личностному опроснику «НПН-А» и трафарет с «Ключами» для обработки регистрационного бланка к личностному опроснику «НПН-А» представлены ниже.

Трафарет с «Ключами» для обработки регистрационного бланка к личностному опроснику «НПН-А»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110
111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154
155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176
177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220
221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242
243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276										
НПН								Истерии			Психастении			Психопатии			Паранойи			Шизофрении	

«Ключи» для обработки регистрационного бланка к личностному опроснику «НПН-А»

Наименование	Номера вопросов с ответом «Да»	Номера вопросов с ответом
--------------	--------------------------------	---------------------------

шкалы		«Нет»
Достоверность (Д)		1, 4, 6, 24, 25, 27, 47, 49, 50, 70, 72, 93, 112, 114, 137
Нервно-психической неустойчивости (НПН)	3, 5, 23, 26, 48, 68, 89, 90, 91, 94, 110, 111, 113, 115, 134, 135, 136, 138, 155, 157, 158, 159, 160, 177, 178, 181, 199, 200, 202, 203, 204, 221, 222, 223, 225, 226, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271	2, 28, 45, 46, 67, 69, 71, 92, 116, 133, 139, 156, 179, 180, 182, 201, 224
Истории (И)	7, 8, 9, 10, 29, 31, 32, 51, 52, 53, 54, 73, 74, 75, 76, 95, 96, 97, 98, 117, 118, 119, 120, 140, 141, 142, 161, 162, 163, 164, 183, 184, 185, 205, 206, 207, 227, 229, 250, 251, 272, 273	30, 139, 228
Психастении (Пс)	11, 12, 13, 33, 34, 55, 56, 57, 77, 78, 79, 99, 100, 101, 121, 122, 123, 143, 144, 145, 165, 166, 167, 186, 187, 188, 189, 208, 209, 210, 211, 231, 232, 233, 252, 253, 254, 255, 274, 275, 276	35, 230
Психопатии (Пп)	14, 15, 17, 36, 37, 38, 39, 58, 59, 60, 61, 80, 81, 82, 83, 102, 103, 105, 124, 125, 126, 127, 146, 147, 148, 168, 169, 170, 171, 190, 192, 212, 234, 235, 256, 257, 258	16, 104, 149, 191, 213, 214, 236
Паранойи (Пя)	18, 19, 20, 40, 63, 85, 86, 107, 128, 129, 151, 172, 193, 215, 237, 238	41, 42, 62, 64, 84, 106, 150, 173, 194, 195, 216, 217, 239, 259, 260, 261
Шизофрении (Ш)	21, 22, 43, 44, 65, 66, 87, 88, 108, 109, 110, 130, 131, 132, 152, 153, 154, 174, 175, 176, 196, 197, 198, 218, 219, 220, 240, 241, 242, 262, 263, 264	

Таблица перевода в стэны результатов, полученных по шкалам методики «НПН-А»

Наименование шкал и количество ответов совпавших с ключом							Стэны
Д	НПН	И	Пс	Пп	Пя	Ш	
10->	13->	36->	27->	30->	16->	11->	10
9	12	33-35	23-26	27-29	15	10	9
8	10-11	29-32	19-22	23-26	14	9	8
6-7	8-9	25-28	16-18	20-22	13	7-8	7
4-5	7	22-24	12-15	16-19	12	6	6

3	5-6	18-21	9-11	13-15	11	4-5	5
2	3-4	15-17	5-8	10-12	10-9	3	4
1	2	11-14	2-4	6-9	8	2-1	3
0	1	7-10	1	3-5	7	0	2
0	0	<-6	0	2	<-6	0	1

Показатели в **8, 9, 10** стэнов считаются высокими и свидетельствуют о значительной выраженности соответствующих признаков. **4, 5, 6, 7** стэнов – средние показатели и говорят о незначительной (допустимой норме) выраженности признаков. Показатели **менее 4 стэнов** – о практическом отсутствии указанных признаков.

Интерпретация шкал

Шкала нервно-психической неустойчивости.

Низкий уровень поведенческой регуляции, нарушение межличностных отношений, недостаточная социальная зрелость, нарушение профессиональной деятельности, нарушения дисциплинарных и моральных норм поведения, отсутствие адекватной самооценки и реального восприятия действительности, низкие адаптационные возможности.

Высокие показатели по шкале НПН свидетельствуют о наличии у обследуемого признаков нервно-психической неустойчивости, характер которой уточняется при интерпретации профиля личности (графическое изображение результатов по шкалам опросника).

Шкала истерии.

Для лиц с высокими показателями характерны позерство, эгоцентризм, самовлюбленность, демонстративность и театральность поведения, желание быть в центре внимания, стремление показаться в глазах окружающих значительной личностью, жажда признания и оригинальности, склонность к преувеличениям. Поверхностное отношение к поставленным задачам, небрежное их исполнение. Болезненная и неадекватная реакция на общественное порицание, непризнание «заслуг». Деятельность и поведение ориентированы на внешний эффект.

Шкала психастении.

Характерны высокая тревожность, мнительность, нерешительность, неуверенность в себе, особенно в условиях динамичной обстановки, дефицита времени и информации; повышенная ранимость и чувство неполноценности, бесконечное анализирование своих действий, склонность к сомнениям, пониженной самооценке и недовольству собой; требовательность в выполнении формальностей, деликатность и тактичность, робость, пониженная активность; трудность в принятии решений, избегание ответственных задач.

Шкала психопатии.

Повышенные возбудимость, агрессивность, неуживчивость, эксплозивность, упрямство и настойчивость; склонность к бурным реакциям протеста и прямолинейной критике; низкий уровень самоконтроля, властность, высокое чувство соперничества, стремление любой ценой отстоять, оправдать свои поступки и убеждения; непредсказуемость эмоций и поступков.

Шкала паранойи.

Склонность к образованию «выдающихся идей» и «борьбе за справедливость»; глубокое теоретизирование, прямолинейность в суждениях, высокомерие и самоуверенность; умение увлечь, организовать людей на реализацию своих идей; узость и односторонность интересов, недоверие и подозрительность, упорство в отстаивании убеждений, конфликтность в случае непризнания заслуг.

Шкала шизофрении.

Склонность к теоретическим построениям и неожиданным умозаключениям, часто не совпадающим с выводами и суждениями окружающих, оригинальность и созерцательность; эмоциональная холодность, поверхностное сопереживание, непонимание товарищей, бесцеремонность и жесткость или, наоборот, повышенная ранимость и чувствительность; стремление к погружению в собственный мир, отчужденность, замкнутость, бесплодная мечтательность, нарастающие затруднения в общении.

Следует помнить, что изолированной интерпретации может подвергаться только шкала НППН, все же остальные шкалы – как единое целое, а не как совокупность независимых шкал. Подъем по одной из шкал говорит о наибольшем присутствии признаков этой шкалы в общей характеристике нервно-психической неустойчивости личности.

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 неврозы, нозогении, соматогении, конверсионные 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 ДОУ, 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. Искривленные 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.

6) 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.

6) 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: Линдемэнн 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks

Практическое занятие № 11

Тема: Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования

Цель: формирование представлений о психологическом смысле суицидального поведения.

Формируемые компетенции и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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. Deshais 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 завершённые 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, завершённые 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 - незавершённые 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.

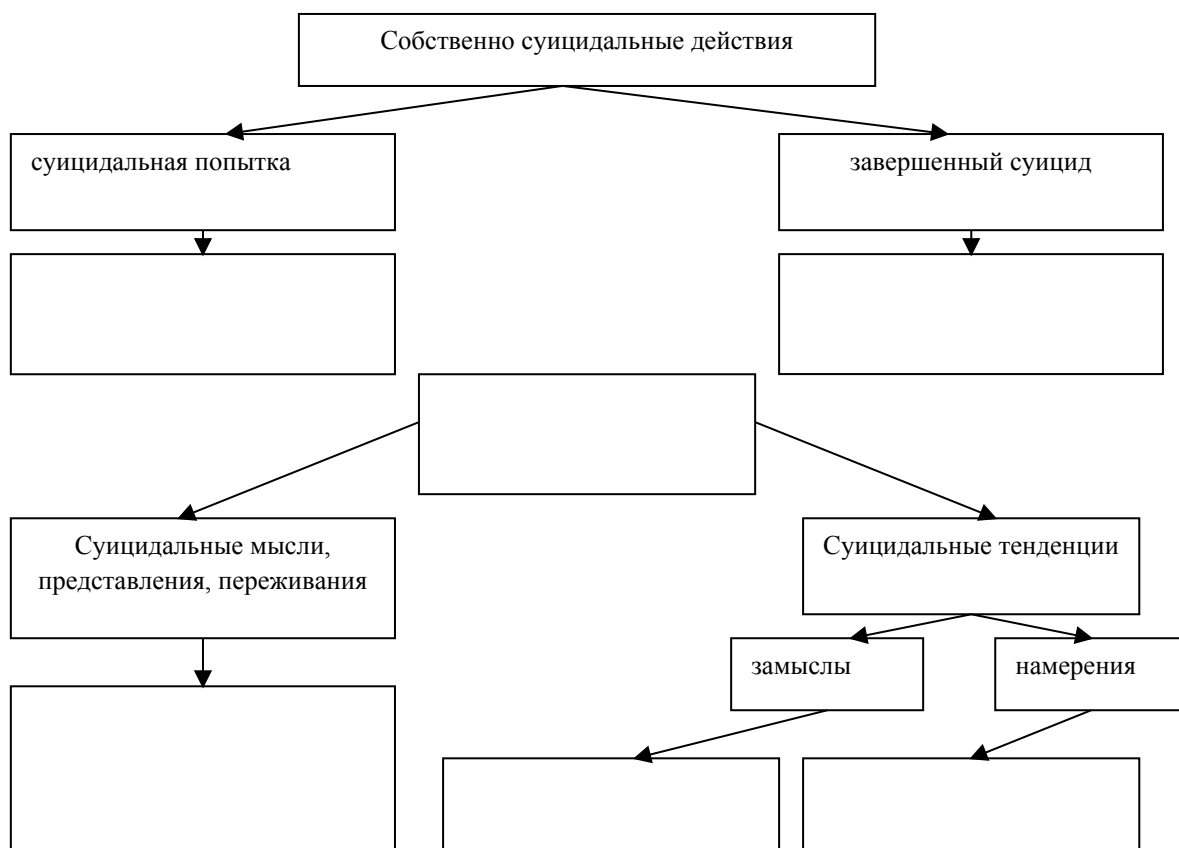
Фаза постсуицида рассматривается в том случае, если человек остается жить после совершенной суицидальной попытки. Фаза постсуицида включает в себя последствия суицидальных действий, прежде всего: соматические последствия (нарушение здоровья), психологические последствия (отношение к себе, к суицидальным действиям, к окружающим, к суицидогенной 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:

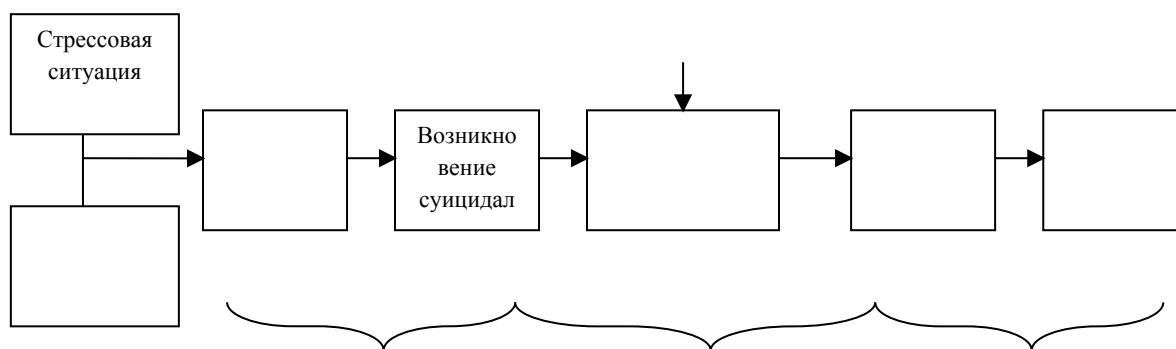
1. Заполните схему: «Структура суицидального поведения»



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

7. Проведите диагностику депрессивного и невротического состояний с использованием методики определения суицидальной направленности (**Личностный опросник ИСН**) и напишите заключение по результатам исследования.

Данный опросник составлен как ориентировочная методика для выявления суицидально опасных установок у подростков 13-18 лет, но может применяться и для обследования взрослых. Опросник предназначен для выявления депрессивного и невротического состояний, а также уровня общительности. Общее количество шкал в опроснике — 4, количество утверждений — 74.

Инструкция для испытуемого: Представьте себе, что все услышанное вами далее сказано от вашего имени человеком, который давно и хорошо вас знает. Кое-что из сказанного верно, подходит к вам, а кое-что — не верно, то есть вы с этим утверждением не согласны. На бланке ответов отметьте то из утверждений, с которым вы согласны знаком «плюс» против соответствующего номера утверждения, а то, с которым вы не согласны — знаком «минус». Если вы не можете или не хотите ответить, обведите номер утверждения кружочком. Будьте внимательны, задание выполняется за ограниченное время. Следите за тем, чтобы номер ответа совпадал с номером утверждения. Постарайтесь не ставить кружочки, а ставьте наиболее вероятный ответ. Не старайтесь долго рассуждать. Обычно то, что в начале приходит в голову и является наиболее точным ответом.

Предлагаемые утверждения

1. Я внимательно выслушал инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы.
2. Я часто легко отвлекаюсь от дела, становлюсь рассеянным и мечтательным.
3. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей.
4. Иногда я могу похвастаться.
5. У меня часто бывает веселое настроение.
6. Меня часто одолевают грустные мысли.
7. Я люблю общение с людьми.
8. Нередко чувствую, что у меня немеют или холодеют руки и ноги.
9. Я быстро забываю об огорчениях.
10. Иногда ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи.
11. Я люблю развлекаться в веселой компании.
12. В моей семье есть нервные люди.
13. Бывает что я с уверенностью говорю о вещах, в которых слабо разбираюсь.
14. Временами чувствую себя беспомощным.
15. У меня много хороших знакомых.
16. У меня часто болит голова.

17. Я почти всегда подвижен и активен.
18. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова.
19. Иногда я ссылаюсь на болезнь, чтобы избежать неприятностей.
20. Бывает, что я проявляю интерес к запретным темам.
21. У меня часто бывают приступы плохого настроения.
22. Мои друзья поражаются моей работоспособности и неутомимости.
23. Я человек чувствительный и возбудимый.
24. Все проблемы в жизни разрешимы.
25. У меня бывают приступы дрожи.
26. Я люблю рассказывать анекдоты и веселые истории.
27. Временами мне хотелось навсегда уйти из дома.
28. Я часто волнуюсь из-за пустяков.
29. В свое оправдание я иногда кое-что выдумываю.
30. Иногда вдруг весь покрываюсь потом.
31. Бывает, что я не выполняю своих обещаний.
32. Порой мне кажется, что я не на что не гожусь.
33. Не все мои знакомые мне нравятся.
34. Часто у меня нет аппетита.
35. Легко могу развеселить самую скучную компанию.
36. Привычки некоторых членов семьи меня раздражают.
37. Я легко нахожу тему для разговора даже с незнакомым человеком.
38. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться.
39. Часто мне хочется умереть.
40. Меня считают человеком веселым и общительным.
41. Я все принимаю близко к сердцу.
42. У меня часто возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе.
43. Я всегда готов поговорить и со знакомыми и с незнакомыми.
44. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом.
45. Я много мечтаю, но никому об этом не говорю.
46. Иногда я полон энергии так, что все горит в моих руках, а иногда - совсем вялый.
47. Я не всегда говорю правду.
48. На спор я могу сделать все, что угодно.
49. Я так остро переживаю неприятности, что долго не могу выкинуть из головы мысли об этом.
50. Я часто чувствую себя вялым и усталым.
51. Я люблю подшучивать над другими.
52. Критика и замечания всегда очень задевают меня.
53. Мне часто снятся кошмары.
54. Я способен дать волю чувствам и повеселиться в компании.
55. Иногда без видимой причины чувствую себя вялым и подавленным.
56. У меня часто бывает бессонница.
57. Иногда я передаю слухи и сплетни.
58. Я ко всему отношусь достаточно легко.
59. Почти ежедневно думаю о том, насколько бы я лучше жил, если бы меня преследовали неудачи.
60. Я — уверенный в себе человек.
61. Меня часто беспокоит чувство вины.
62. Я хожу быстро.
63. Нередко бывают ситуации, когда легко потерять надежду на успех.

64. Часто мне не спиться из-за того, что в голову лезут разные мысли.
65. Мне кажется, что другие часто смеются надо мной.
66. Я — человек беспечный.
67. Иногда у меня бывают такие мысли, которых нужно стыдиться.
68. У меня часто бывают сильные сердцебиения.
69. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.
70. Иногда я много говорю и мне трудно остановиться.
71. Я постоянно нуждаюсь в друзьях, которые меня понимают, могут ободрить, утешить.
72. Иногда я отказываюсь от начатого дела, так как не верю в свои силы.
73. У меня бывают периоды, когда меня сильно раздражают яркий свет, яркие краски, сильный шум, хотя на других людей это так не действует.
74. У меня есть плохие привычки.

Ключ подсчета баллов по шкалам

Шкала «И». Ответы «плюс»: 4, 13, 20, 29, 31, 33, 47, 57, 67, 74.

Шкала «Д». Ответы «плюс»: 2, 6, 12, 14, 19, 21, 27, 28, 32, 36, 39, 41, 45, 49, 52, 55, 59, 63, 65, 69, 72.

Шкала «Н». Ответы «плюс»: 3, 8, 10, 16, 18, 23, 25, 30, 34, 38, 42, 44, 46, 50, 53, 56, 61, 64, 68, 71, 73.

Шкала «О». Ответы «плюс»: 5, 7, 9, 11, 15, 17, 22, 24, 26, 35, 37, 40, 43, 48, 51, 54, 58, 60, 62, 66, 70.

1 шкала «И» — шкала искренности.

Определяет достоверность результатов. 8—10 баллов означают высокий уровень искренности ответов; 4—7 баллов — средний уровень; 0—3 балла свидетельствует о низком уровне искренности ответов, ориентации только на социальное одобрение, исследование признается недостоверным.

2 шкала «Д» — шкала депрессивности.

Определяет уровень склонности к депрессивному состоянию. 17—21 балл — высокие оценки, соответствуют наличию этих признаков в эмоциональном состоянии, в поведении, в отношении к себе, к социальному окружению. 8—16 баллов — средний уровень, 1—7 баллов — низкий уровень депрессивности.

3 шкала «Н» — шкала невротизации.

Определяет уровень невротизации. 17—21 балл — высокие оценки, могут соответствовать невротическому синдрому, проявляющемуся, в эмоциональной неустойчивости, тревожности.

4 шкала «О» — шкала общительности.

Определяет уровень развития общительности. 17—21 балл — высокий уровень общительности; 8—16 баллов — средний уровень; 1—7 баллов — низкий уровень. Низкий уровень общительности, в сочетании с высокими показателями депрессивности и невротизации может означать суицидально опасную установку испытуемого до степени «пассивного согласия на смерть».

8. Проведите диагностику суицидальных наклонностей по методике **«Ваши суицидальные наклонности» (З. Королева)**. Напишите заключение по результатам диагностики.

Инструкция: «Перед вами некая фигура замысловатой формы. Ее сердцевина закрашена черным. Задание такое — закончите рисунок, придумайте фигуре завершенность. Для этого вам нужно закрасить все части фигуры таким образом, чтобы картина вам понравилась.



Обработка теста:

Если на рисунке *оказалось больше закрашенных, чем пустых мест*, то это говорит о том, что в данный момент жизни человек пребывает в мрачном настроении духа. Его что-то гнетет, он переживает из-за каких-то событий и/или беспокоится о чем-то важном для него, однако это состояние временное и оно обязательно пройдет. Человек не склонен к суициду, он любит жизнь и искренне не понимает тех, кто готов с ней добровольно расстаться.

Если человек *ничего не закрасил в заданной фигуре, а только обвел ее*, то это говорит о его железной доле и крепких нервах. Он никогда не позволит себе поддаться слабости и подумать о самоубийстве, он считает это преступлением по отношению к самому себе, близким людям и окружающему ему миру. Как бы ни была трудна жизнь, он будет жить, он готов бороться со всеми жизненными невзгодами и преодолевать любые трудности и препятствия.

Если человек *закрасил не больше трех маленьких частей фигуры*, то это значит, что при определенных обстоятельствах человек мог бы задуматься о самоубийстве, и если бы все обернулось против него, то, возможно предпринял бы такую попытку. Но его спасает, что он от природы оптимист по натуре и поэтому обстоятельства крайне редко кажутся ему совсем ужасными, он всегда видит свет в конце туннеля.

Если человек *закрасил все левую сторону фигуры*, то это говорит о его душевной ранимости и чрезмерной чувствительности, он остро воспринимает несправедливость жизни и страдает от этого. Он склонен к суициду, и иной раз единственное, что его останавливает перед решительной шагом, - это его любовь к близким людям.

Если человек *закрасил всю правую сторону*, то это говорит о том, что он зачастую использует свои суицидальные наклонности с выгодой для себя: он шантажирует своих близких своим возможным самоубийством, заставляет их выполнять свои требования.

Если человек *продолжил закрашивание заданной фигуры*, то это говорит о том, что подсознательно он думает о смерти, его мортида развито столь сильно, как и либидо. Однако внешне его суицидальные наклонности не проявляются, они вырываются наружу только при удобном случае.

9. Упражнение «Кинотерапия».

Цель кинотерапии – исследовать на примере художественного фильма (фрагментов видеофильмов) особенности суицидального состояния, а также основных направлений

психологической помощи. Кинотерапия позволяет также обратиться к собственным переживаниям участников в отношении кризиса, суицида и смерти.

Материалы: DVD-проигрыватель, DVD-диски с художественными фильмами по темам курса - «Принц приливов», «Осень в Нью-Йорке», «Куда приводят мечты», «Мачеха», «Достучаться до небес», «Письмо в бутылке».

Описание: просмотр и обсуждение фильма.

Время: просмотр фильма 1,5-2 часа; обсуждение – 1,5 часа.

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-2_{УК-8} - 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.

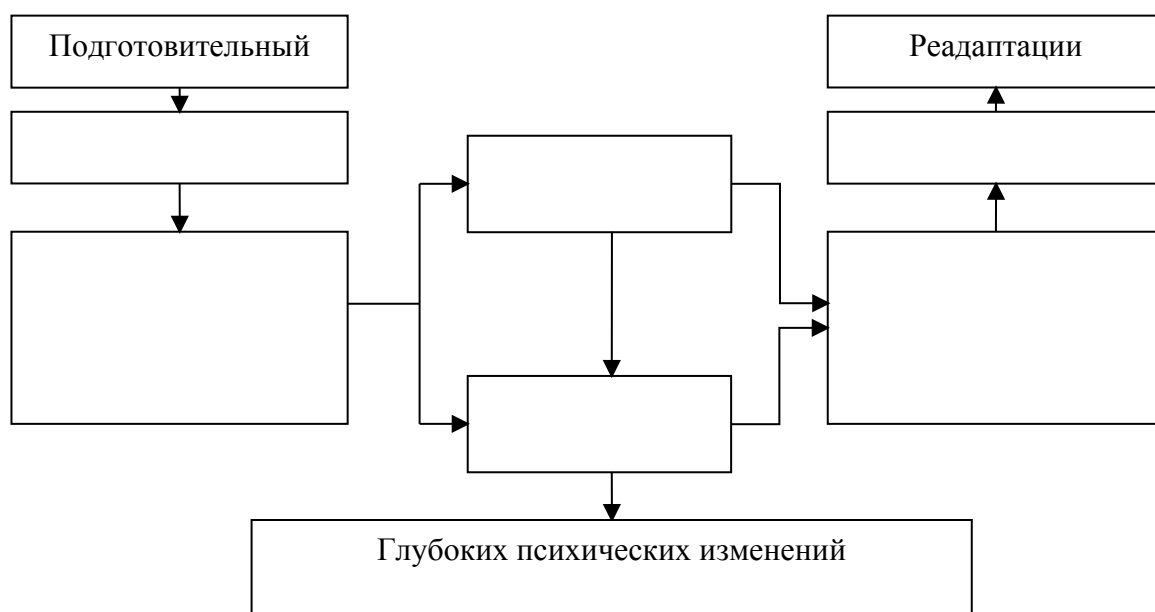
Задания:

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: ОПК-10 - способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях. ИД-1_{ОПК-10} – планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях

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 осознаться. 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 немонокотонная 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»

Психогенные факторы	Особенности воздействия в экстремальных условиях деятельности
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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы:

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

ОПК-10 - способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях. ИД-1_{ОПК-10} - планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях

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, приятелями 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, волевою 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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы:

УК-8 - способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов. ИД-3_{УК-8} - применяет основные методы защиты при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов в повседневной жизни и профессиональной деятельности

ОПК-11 - способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях. ИД-1_{ОПК-11} - планирует и осуществляет программу системных мероприятий по психологической поддержке и реабилитации лиц с психической травмой. ИД-2_{ОПК-11} - разрабатывает и осуществляет комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: ОПК-11 - способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях. ИД-1_{ОПК-11} - планирует и осуществляет программу системных мероприятий по психологической поддержке и реабилитации лиц с психической травмой.

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, предоставляй 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
5. Проведите ролевую игру, где один из участников выступает в роли консультанта, а другой – кризисного пациента. Попытайтесь прийти к совместному договору о кризисной помощи и договориться о следующей встрече. После завершения ролевой игры обсудите беседу, выделите мишени для более длительной психологической работы.
6. Решите ситуационные задачи, направленные на отработку приемов экстренной психологической помощи и самопомощи при работе с тревожно-фобическими состояниями, истерическими состояниями, апатией, в ситуациях двигательного возбуждения и ступора, агрессии:

Задача 1. 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?».

Задача 2. 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!».

Задача 3. 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.

Задача 4. 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.

Задача 5. 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.

Задача 6. Опишите особенности оказания помощи и проанализируйте возможные ошибки при оказании помощи пострадавшему с ОСР:

В жилом доме произошел пожар. Мальчик, 10 лет. При эвакуации из горящего здания залез под стол, схватился за батарею, плачет, кричит, что ему страшно. На просьбу отцепиться от батареи не реагирует. Рук от батареи не отрывает.

Задача 7. 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.

Задача 8. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 30 лет. Во время обрушения находился на первом этаже здания, успел выбежать. По приезду спасателей отказывается от помощи 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.

Задача 9. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 40 лет. В день обрушения от него ушла жена и забрала с собой детей, которые были смыслом его жизни. Во время обрушения находился в здании ТЦ, но выбрался без травм и ушибов. По приезду спасателей бесцельно ходит около центра. Жесты и мимика скудные, невыразительные.

Задача 10. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 42 лет. Житель окрестных домов. Во время обрушения ТЦ находился у себя дома вместе со своими близкими. К вечеру стало понятно, что в их домах не будет ни света, ни воды, ни тепла. Мужчина побежал к штабу с криками: «Хватит тут копаться, давайте восстанавливайте нам свет, даже новости посмотреть нельзя, дети дома замерзают, как я детей кормить буду?».

Задача 11. Проанализируйте особенности психического состояния пострадавшего в ЧС. Какие приемы экстренной психологической помощи необходимо использовать при работе с данным психоэмоциональным состоянием?

Мужчина, 38 лет. Пока парковал машину, жена с детьми поднялись в торговый центр. В это время произошло обрушение здания торгового центра. Судьба близких неизвестна. Мечется возле машины. По приезду спасателей мешает, советует, требует, при этом у него ненормально громкая речь, отсутствуют реакции на окружающих. Когда начинают доставать первые трупы, бросается к ним, не узнав в них близких, бежит к месту обрушения, пытается собственноручно разбирать завалы.

Задача 12. 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 отстранена 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.

Задача 13. 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.

Задача 14. Опишите особенности оказания помощи при суициде:

Молодой человек, 23 года, собирается выпрыгнуть из окна. Его обвинили в растрате крупной суммы денег. Он виновен, но у него были сообщники, которые сумели выйти из ситуации «сухими». Нет денег, чтобы вернуть долг и ему грозит тюремное заключение. Молодой человек не женат, детей нет, живет вместе с родителями, при этом отношения с отцом не сложились. По характеру он импульсивен, общителен, однако, иногда проявляет агрессию (чаще всего вербальную) по отношению к окружающим. Находится в состоянии легкого алкогольного опьянения.

Задача 15. 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 удастся найти ресурсы, простроить 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»

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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 и индикаторы: ОПК-10 - способен применять методы психологической поддержки и сопровождения сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях. ИД-1_{ОПК-10} – планирует профессионально-психологическую деятельность по поддержке и сопровождению сотрудников, военнослужащих и (или) иных лиц в ходе выполнения задач служебной деятельности, в том числе в экстремальных условиях

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. 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

для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине

«Экстремальная психология»

Специальность	37.05.02 Психология служебной деятельности
Специализация	Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной деятельности
Форма обучения	очная
Год начала обучения	2026
Реализуется в 5 семестре	

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:

титульный 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 показываются позиции 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 требуют 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 7. 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 8. 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 9. 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 10. 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 11. 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 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. Методы оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях

1. Вихристук 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 18. 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;

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 - Научная электронная библиотека
2. www.biblioclub.ru - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www.iprbookshop.ru - Электронно-библиотечная система IPRbooks