

Приложение 1 к РПД Б1.В.ДВ.05.02. Психология экстремальных ситуаций и состояний
37.03.01 Психология,
направленность (профиль)
«Практическая психология»
Форма обучения – очная
Год набора - 2022

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | | |
|----|--------------------------|---|
| 1. | Кафедра | Психологии и коррекционной педагогики |
| 2. | Направление подготовки | 37.03.01 Психология |
| 3. | Направленность (профиль) | «Практическая психология» |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Б1.В.ДВ.05.02 Психология экстремальных ситуаций и состояний |
| 5. | Форма обучения | очная |
| 6. | Год набора | 2022 |

I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных и практических занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и

привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

Самостоятельная работа студентов - планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;

- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- 1) формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- 2) написание рефератов;
- 3) подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- 4) составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- 5) выполнение микроисследований;
- 6) подготовка практических разработок;
- 7) компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;
- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

На студента обрушивается громадный объем информации, которую необходимо усвоить. Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

Самопроверка. После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику,

а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Консультации. Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

1.2 Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Методические рекомендации по написанию эссе.

Эссе от французского "essai", англ. "essay", "assay" - попытка, проба, очерк; от латинского "exagium" - взвешивание. Создателем жанра эссе считается М.Монтень ("Опыты", 1580 г.). Это прозаическое сочинение - рассуждение небольшого объема со свободной композицией. Жанр критики и публицистики, свободная трактовка какой-либо проблемы. Эссе выражает индивидуальные впечатления и соображения по конкретному поводу или вопросу и заведомо не претендует на определяющую или исчерпывающую трактовку предмета. Как правило, эссе предполагает новое, субъективно окрашенное мнение о вопросе и может иметь философский, историко-биографический, публицистический, литературно-критический, научно-популярный, беллетристический характер.

Эссе должно содержать: четкое изложение сути поставленной проблемы, включать самостоятельно проведенный анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария, рассматриваемого в рамках дисциплины, выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. В зависимости от специфики дисциплины формы эссе могут значительно дифференцироваться. В некоторых случаях это может быть анализ имеющихся статистических данных по изучаемой проблеме, анализ материалов из средств массовой информации и использованием изучаемых моделей, подробный разбор предложенной задачи с развернутыми мнениями, подбор и детальный анализ примеров, иллюстрирующих проблему и т.д. Тема не должна инициировать изложение лишь определений понятий, ее цель — побуждать к размышлению. Тема эссе должна содержать в себе вопрос, проблему, мотивировать на размышление.

Методические рекомендации к подготовке и оформлению рефератов

Реферат – форма самостоятельной работы, направленной на детальное знакомство с какой-либо темой в рамках данной дисциплины. Основная задача работы над рефератом по предмету – углубленное изучение определенной проблемы курса, получение более полной информации по какому-либо его разделу. Научно-исследовательский аспект в реферативной работе также обычно не предусматривается. Тема реферата должна быть предложена преподавателем, но может быть сформулирована и самим студентом при условии обоснования ее целесообразности и согласия преподавателя руководить ее выполнением. При подготовке реферата необходимо использование достаточного для раскрытия темы количества источников, непосредственно относящихся к изучаемой теме (книг и публикаций периодических изданий). Работа студента над рефератом получает чаще всего дифференцированную оценку преподавателя.

Требования к реферату. Этот вид работы предполагает наличие следующих

составляющих: титульный лист (где указываются тема работы, ФИО студента, курс и группа, ФИО преподавателя, ведущего курс по рассматриваемой теме); план, отражающий основное содержание работы; введение, в котором подчеркивается актуальность рассматриваемой проблемы, ее обоснование; одна или две теоретические главы; заключение в виде подведения общих итогов; библиографического списка.

Реферативная работа носят теоретический характер. Поэтому его содержание предполагает краткий исторический обзор подходов к рассмотрению проблемы, современные тенденции. Необходимо представить основные понятия и термины, которые отражают суть предлагаемой темы. Причем такое представление желательно делать по дедуктивному способу, где границы общего и частного может определять сам студент. Например, при рассмотрении определенного вида такого или иного познавательного процесса (к примеру, произвольного внимания, логической памяти или наглядно-действенного мышления), необходимо охарактеризовать этот психический процесс в целом (внимание, память, мышление) и только после этого обращаться к его видам и конкретно к предлагаемому к рассмотрению виду.

Объем работы может варьироваться от 7 до 15 страниц в зависимости от требований преподавателя, ведущего руководство над этими видами деятельности студентов. Введение и заключение к работе не должно превышать 2 страниц соответственно. Список литературы предполагает рассмотрение 5-7 источников.

Методические рекомендации к подготовке презентации:

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

Методические рекомендации по оформлению презентации:

1. По содержанию презентации:
 - четко сформулирована цель работы;
 - понятны задачи и ход работы;
 - информация должна быть изложена полно и четко;
 - иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
 - сделаны выводы.
2. По оформлению презентации:
 - единый стиль оформления;
 - текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
 - все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
 - ключевые слова в тексте выделены
3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

При составлении презентации необходимо:

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

Методические рекомендации к тестированию:

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых

нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Консультации. Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

II. Планы практических занятий

Практическое занятие 1.1.

Общая характеристика психологии экстремальных ситуаций и состояний как области науки и практики.

План.

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

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое экстремальная ситуация?
2. Какие определения экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций вы знаете?
3. Какие вы знаете экстремальные условия деятельности?
4. В чем заключается специфика психологической травматизации?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте реферат «Сравнительная характеристика чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций» (с указанием критериев сравнения).

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 1.2.

Типология экстремальных ситуаций.

Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Типологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций: общий обзор.
2. Экстремальные ситуации военного времени, их субъекты. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
3. Боевые действия с позиции бойца. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
4. Экстремальные ситуации как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф. Факторы, определяющие восприятие ситуации как экстремальной.
5. Эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное насилие как экстремальная ситуация.
6. Психологические аспекты терроризма.
7. Экстремальные ситуации мирного времени.
8. Утрата (близких, жилья, имущества и т.д.) как экстремальная ситуация.
9. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.

Вопросы для самоконтроля.

5. В чем особенность стрессогенность для пострадавших и специалистов, оказывающих помощь?
6. Какие признаки есть у экстремальной ситуации?
7. Что такое экстремальная ситуация мирного времени?
8. Почему некоторые виды спорта называются экстремальными?

Задания для самостоятельной работы

Составьте кейс: Специфика воздействия на психику человека стихийных бедствий, техногенных катастроф и социальных катастроф». экстремальными?

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 1.3

Критические жизненные ситуации и экстремальные состояния (занятие проводится в интерактивной форме)

План.

- 1 Понятие «критическая жизненная ситуация», виды критических жизненных ситуаций.
- 2 Ситуационный подход к анализу стресса: основные положения.
- 3 Понятие экстремального состояния.
- 4 Причины и характеристики экстремальных состояний.
- 5 Объективные причины психологического стресса.
 - 5.1. Условия жизни и работы.
 - 5.2. Взаимодействие с другими людьми.
 - 5.3. Политические и экономические факторы.
 - 5.4. Чрезвычайные обстоятельства.
 - 5.5. Степень подконтрольности стрессора и уровень стресса.
- 6 Длительное переживание стресса и фиксируемые формы личностной дезадаптации.

Вопросы для самоконтроля.

9. Что такое кризисная ситуация?
10. В чем специфика трудной жизненной ситуации?
11. Что такое экстремальное состояние?
12. Какие вы знаете объективные причины психологического стресса?
13. Что такое личностная дезадаптация?

Задания для самостоятельной работы

Разработайте кейс «Психологическая помощь человеку в экстремальной ситуации» (рекомендации психологу).

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 1.4.

Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика.

План.

1. Понятие экстремального состояния. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
2. Общая характеристика воздействия опасности на психику, поведение и деятельность человека.
3. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
4. Страх: понятие и виды страха; страх и тревога.
5. Понятие и формы аффекта.
6. Паника: понятие, виды, механизмы развития.
7. Фрустрация и конфликт как составляющие экстремального состояния.
8. Динамика развития экстремальных состояний.

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое психофизиологическое состояние?
2. Как меняется психофизиологическое состояние жертв стихийных бедствий, аварий, катастроф?
3. Какие требования предъявляются к личностным особенностям и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте реферат о видах и динамике конфликтов. В каких случаях конфликт может рассматриваться как экстремальное состояние.

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 1.5

Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

План.

1. Понятие стресса в психологии и физиологии.
2. Теории стресса.
3. Виды стресса. Ограничения существующих классификаций.
4. Стадии развития стресса.
5. Факторы развития стрессовых состояний.
6. Понятие, виды, факторы развития стрессоустойчивости.

7. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

Вопросы для самоконтроля.

1. Дайте сравнительную характеристику психологического и физиологического подходов к пониманию стресса (с указанием критериев сравнения).

2. На примере конкретных ситуаций объясните, почему одно и то же событие является стрессогенным не для всех его участников.

3. Приведите пример стрессогенной ситуации, в которой вы оказывались.

К развитию каких видов стресса она привела?

4. Предложите рекомендации по повышению стрессоустойчивости спасателей, сотрудников полиции, практикующих психологов, других категорий специалистов. Необходимо дать рекомендации как общего характера, так и специфические для данной профессии.

Задания для самостоятельной работы

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 2.1

Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

План.

- 1) Взаимосвязь стресс-факторов и здоровья человека.
- 2) Анализ признаков проявления стресса.
- 3) Причины и формы проявления стресса.
- 4) Изменение поведенческих реакций при стрессе.
- 5) Изменение интеллектуальных процессов при стрессе.
- 6) Изменение физиологических процессов при стрессе.
- 7) Эмоциональные проявления стресса.
- 8) Методики оценки стресса как ответной реакции на стрессоры среды.

Вопросы для самоконтроля.

14. Как связаны стресс и здоровье человека?

15. Каковы признаки проявления стресса у человека?

16. Как меняются поведенческие реакции при стрессе?

17. В чем проявляются эмоциональные переживания при стрессе?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте кейс: «Индивидуальный анализ переживания стресса». Алгоритм написания психологического заключения:

- 1) цель исследования;
- 2) пол, возраст респондента;
- 3) перечень психодиагностических методик, используемых в исследовании, с указанием их авторов;
- 4) результаты психологической диагностики состояния по каждой методике отдельно, включая количественно-качественный анализ по каждому изучаемому параметру или шкале и интерпретацию полученных данных;
- 5) итоговый обобщенный вывод по результатам нескольких методик (или одной);
- 6) при необходимости коррекции состояний, влияющих на адаптивное поведение и здоровье личности, – формулирование рекомендации с опорой на литературные источники [2–5].

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 2.2

Стресс и проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе

План.

1. Стресс и адаптация. Понятие «адаптация», уровни адаптации, проблемы адаптации личности к жизни в современном обществе.
2. Факторы, влияющие на развитие стресса.
 - 2.1. Врожденные особенности организма и ранний детский опыт.
 - 2.2. Родительские сценарии.
 - 2.3. Личностные особенности.
 - 2.4. Факторы социальной среды.
 - 2.5. Когнитивные факторы.
3. Причины и формы проявлений дезадаптации на личностном и поведенческом уровнях.

Вопросы для самоконтроля:

18. Какие вы знаете факторы влияющие на развитие стресса?
19. Какие вы знаете последствия на здоровье человека длительных стрессовых ситуаций?
20. Какие индивидуальные особенности реагирования на стресс вы знаете?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте презентацию: «Поведение человека в экстремальных условиях».

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 2.3.

***Тема. Функциональные состояния человека и стресс.
(занятие проводится в интерактивной форме)***

План.

- 1 Понятие «функциональное психическое состояние».
- 2 Классификации функциональных состояний.
- 3 Дифференцировка стресса и других состояний.
- 4 Динамика стрессовых состояний.
- 5 Общие закономерности развития стресса.
- 6 Методы и методики диагностики функциональных состояний.
- 7 Понятие «психическое здоровье» и «психологическое благополучие».
- 8 Критерии психического здоровья и психологического благополучия личности.

Вопросы для самоконтроля:

1. В чем заключается суть классической динамики развития стресса?
2. Как влияет характеристика стрессора на уровень стресса?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовьте кейс «Динамика психологического стресса» на примере развития экзаменационного стресса.

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие 2.4.

Классическая теория стресса Г. Селье. Основные подходы к изучению стресса

План.

1. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
2. Биохимические и физиологические проявления стресса. Роль гормонов надпочечников в адаптации организма человека к стрессорному фактору.
3. Понятие общего адаптационного синдрома (ОАС). Физиологические и психологические механизмы стресса на каждой стадии ОАС.
- 4 Экологический подход к изучению стресса.

- 5 Регуляторный подход к изучению стресса.
- 6 Трансактный подход к изучению стресса.
- 7 Современные психологические подходы к изучению стресса.
- 7.1. Когнитивные теории стресса.
- 7.2. Поведенческие теории (модели) изучения стресса.

Вопросы для самоконтроля.

21. Какие вы знаете концепции стресса? В чем их отличие?
22. Какие есть особенности у адаптационного синдрома?
23. Какие вы знаете подходы к изучению стресса?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовьте презентацию: «Основные подходы к изучению стресса», опираясь на работы, представленные в списке литературы.

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 2.5.

Тема: Посттравматическая стрессовая реакция (ПТСР) и методы ее коррекции (4 ч.)

План.

1. Понятие психической травмы.
2. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
3. Теоретические модели ПТСР.
4. Факторы и группы риска развития ПТСР.
5. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
6. Формы ПТСР.
7. Диагностические критерии ПТСР (работа с МКБ-10 и DSM-IV).
8. Возможности и направления психотерапии ПТСР.
9. Направления реабилитации ПТСР.

Вопросы для самоконтроля.

24. В чем отличие различных теоретических моделей ПТСР?
25. С чем связано многообразие имеющихся объяснительных моделей?
3. Опишите, при каких условиях психическая травма приводит к возникновению ОСТ, а при каких – ПТСР. Возможно ли однозначное разграничение этих условий?

Задания для самостоятельной работы

3. На примере одной из профессий экстремального профиля опишите причины развития ПТСР у соответствующих специалистов.
4. Предложите программу профилактики развития ПТСР у специалистов, чья деятельность протекает в экстремальных условиях (на примере одной из профессий).

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.1.

**Стратегии преодоления стрессовых ситуаций. Копинг-ресурсы.
(занятие проводится в интерактивной форме)**

Вопросы для обсуждения на практическом занятии

1. Понятия «копинг», «копинг-поведение», подходы к анализу.

- 2 Понятие «стратегия преодоления», основания для классификаций стратегий преодоления стрессовых ситуаций.
 - 3 Факторы, определяющие особенности преодоления стресса.
 - 4 Понятие «копинг-ресурсы», виды и источники ресурсов преодоления стрессовых ситуаций.
 - 5 Особенности личности, являющиеся базовыми для успешного (продуктивного) преодоления стресса.
- 2 В виде конспекта письменно ответьте на вопросы.

Вопросы для самоконтроля.

- Кто из исследователей в зарубежной и отечественной психологии занимался проблемой изучения поведения в стрессовых ситуациях? Назовите их и перечислите их основные идеи.
- Дайте определение понятий «стратегия поведения», «стиль поведения». Чем различаются данные понятия?
- Перечислите продуктивные стратегии преодоления стресса.
- Какие стратегии преодоления стресса являются непродуктивными?
- Какие стили преодоления стресса выделяют? Чем различаются выделенные стили?
- Какие индивидуальные особенности личности влияют на выбираемые стратегии и стиль поведения в стрессовой ситуации?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте кейс: «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» .

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.2.

Методы оказания экстренной психологической помощи.

План.

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
3. Требования к методам оказания экстренной психологической помощи.
4. Помощь при страхе, тревоге, истерике, апатии, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи.
5. Помощь при гневе, злости, агрессии.
6. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

Вопросы для самоконтроля.

1. Какие существуют возможности использования различных направлений, форм, методов психотерапии в условиях чрезвычайной (экстремальной) ситуации.
2. Какие вы знаете практики саморегуляции в религиозных и философских системах?
3. Какие вы знаете школы саморегуляции?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте реферат : «Саморегуляция состояний на современном этапе становления науки».

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.3.

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом.

План.

1. Информационно-энергетический уровень саморегуляции.

- реакция «отреагирования»,
 - катарсис как разновидность психологической саморегуляции,
 - ритуальные действия и их роль в саморегуляции.
2. Эмоционально-волевой уровень саморегуляции.
- самоисповедь как разновидность саморегуляции,
 - самоубеждение как специфический вид саморегуляции,
 - самовнушение как особый вид саморегуляции,
 - самоподкрепление и его роль в саморегуляции.
3. Индивидуально-личностный уровень саморегуляции.
- основные методы индивидуально-личностной самореализации,
 - особенность самосовершенствования человека и его «мистического сознания».

Вопросы для самоконтроля.

26. От чего зависит наличие того, или иного уровня саморегуляции у человека?
27. Каковы особенности разрозненных уровней саморегуляции?
28. От чего зависит наличие, или отсутствие этих уровней у личности?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовьте реферат по теме «Уровни саморегуляции»

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.4.

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом.

План.

1. Роль мотивации в объяснении поведения человека.
2. Методы непосредственной мотивационной самореализации.
 - аутогенная тренировка,
 - самогипноз,
 - мышечная релаксация,
 - рациональная психотерапия,
 - методы визуализации;
3. Методы опосредственной мотивационной самореализации
 - дыхательные техники,
 - медитация,
 - метод «второго рождения».
4. Мышечная релаксация.

Вопросы для самоконтроля:

29. Как влияет мотивация на поведение человека в стрессе?
30. В чем разница непосредственных и опосредованных механизмов мотивационной самореализации?

Задание для самостоятельной работы

Подготовьте презентацию «Дыхательные техники для саморегуляции психических состояний»

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.5.

**Психологическая саморегуляция состояний.
(занятие проводится в интерактивной форме)**

План.

- 1 Основные классы методов и техник.
- 2 Программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом.

- 3 Психофизические и психоэнергетические методы управления уровнем стресса.
- 4 Медитативные техники управления.
- 5 Методы регуляции психических состояний и уровня напряженности.
- 6 Мотивационно-волевые методы регуляции (система тренировки по Линдеману).
- 7 Основные подходы и техники достижения релаксационного состояния.

Вопросы для самоконтроля.

1. Ознакомьтесь с любым комплексом упражнений общеукрепляющей гимнастики. Как изменилось ваше состояние?
2. Где и в каких целях можно использовать упражнения общеукрепляющей гимнастики?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте презентацию: «Техники психологической саморегуляции состояний».

Литература: [5, 7, 10].

Практическое занятие № 3.6.

Тема: Прикладные аспекты управления стрессом

План занятия.

1. Совершенствование коммуникативных способностей.
2. Механизм преодоления стрессовых ситуаций.
3. технология выработки эмоциональной устойчивости.
4. Сила мысли и ее проявления. Особенности технологии осознанного самовнушения.
5. Позитивное мышление и его роль в саморегуляции.
6. Психотехнология обретения душевного равновесия.

Вопросы для самопроверки:

31. Что такое эффект первого впечатления?
32. Какие вы знаете приемы профессионального слушания?
33. Зачет надо учитывать особенности невербального общения?
34. Какие вы знаете технологии совершенствования собственной речи?

Задание для самостоятельной работы.

Подготовьте презентацию «Использование позитивных зрительных образов (визуализация)»

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.7.

Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости»

План занятия.

- 1 Понятие антистрессового тренинга.
- 2 Область использования антистрессовых тренингов.
- 3 Требования к личности тренера.
- 4 Цели и задачи тренинга стрессоустойчивости.
- 5 Формы работы.
- 6 Общие принципы построения сценария тренинга стрессоустойчивости.
- 7 Оценка эффективности тренинга.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

Работая в парах, опираясь на литературные источники [1; 2; 3; 4], напишите программу-план тренинга по развитию стрессоустойчивости личности.

1. Сформулируйте название, цели и задачи тренинга.
2. Укажите методы и формы работы.
3. Пропишите сценарий тренинга стрессоустойчивости, включая этапы тренинга, информационную часть и практическую (с названием и описанием предлагаемых заданий и упражнений). Укажите предполагаемое время для выполнения каждого этапа и упражнения.

4. Выберите из своей программы определенный раздел, часть или упражнения и продемонстрируйте их, работая с группой.

Литература: [1, 2, 3, 4].

Практическое занятие № 3.8. Тренинг обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом

План занятия.

1. Разработайте программу обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом по определенной теме с использованием психологической литературы [2; 3; 4].
2. В микрогруппах разработайте и проведите тренинги по формированию навыков саморегуляции состояний с помощью различных методов (аутогенная тренировка, медитативные техники, дыхательные техники и т. д.).
3. Проявите на практическом занятии и защитите психокоррекционную (профилактическую) программу по управлению стрессом с учетом критериев оценки:

Вопросы для самоконтроля.

1. Что такое психологическая саморегуляция состояний? Назовите основные классы методов и техник.
2. Какие вы знаете программы обучения навыкам саморегуляции и управления стрессом?
3. Какова эффективность методов оптимизации состояния человека при проведении индивидуальной и групповой психокоррекционной работы.
4. Как проявляются стрессы в профессиональной деятельности?
5. Какие вы знаете подходы и техники достижения релаксационного состояния?

Задания для самостоятельной работы

Подготовьте кейс: «Этапы реализации программы профилактики стресса».

1. Выбрать тему программы.
2. Работая в подгруппах по 2–3 человека (можно индивидуально), пользуясь дополнительным материалом, разработать программу профилактики стресса или коррекции стрессовых состояний.
3. На основе программы подготовить ряд практических заданий-упражнений по профилактике/коррекции стресса, оформить программу в соответствии с требованиями.

Литература: [2, 3, 4, 7].

Практическое занятие № 4.1.

Тема: Некоторые психические расстройства, вызванные хроническим стрессом

План занятия.

1. Понятие и условия возникновения ОСР.
2. Диагностические признаки ОСР.
3. Этапы развития ОСР.
4. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
5. Работа с МКБ-11 и DSM-V.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. На основе анализа материалов пособия и дополнительной литературы выделите факторы, определяющие благоприятный и неблагоприятный прогноз развития ОСР.
2. Опишите причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
3. На основе документального описания или видеозаписи поведения людей в ЧС опишите признаки ОСР у различных субъектов экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

Литература: [4, 5, 6, 7].

Практическое занятие № 4.2.
Проблема «эмоционального выгорания».

План занятия.

35. Синдром эмоционального выгорания
36. Базовые схемы построения программ, предназначенных для обучения приемам и средствам профилактики эмоционального выгорания.
37. Признаки «эмоционального выгорания» человека.
38. Способы самозащиты.

Вопросы и задания для самостоятельной работы

1. Психологическая саморегуляция. Традиционные и нетрадиционные методы саморегуляции.
2. Средства и методы психорегуляции и психотренинга.
3. Самоисцеление творчеством.
4. Методы оптимизации уровня стресса.

Литература: [4, 5, 6, 7].

Практическое занятие № 4.3.
Примеры психических расстройств, вызванных хроническим стрессом
(занятие проводится в интерактивной форме)

План занятия.

1. Неврастения (синдром хронической усталости). Ее причины, механизмы и симптомы.
2. Стадии неврастения. Техники поведенческой интервенции.
3. Страхи и их классификация. Цикл страха. Техники противостояния страхам.

Вопросы и задания для самостоятельной работы.

Опишите изменения в возбуждении и реактивности нервной системы при хроническом стрессе:

1. Психопатологические репереживания (флешбэки)
2. Ночные кошмары
3. Посттравматическая диссоциация
4. Избегание
5. Раздражительность и гнев
6. Стыд и чувство вины
7. Эмоциональное оскудение
8. Соматические симптомы

Литература: [4, 5, 8, 10].

Практическое занятие № 4.4.
Примеры психических расстройств, вызванных хроническим стрессом
(занятие проводится в интерактивной форме)

План занятия.

1. Депрессия и ее симптомы. Связь депрессии с тревогой. Когнитивные механизмы депрессии.
2. Поведенческие методы терапии депрессии.
3. Анализ проблемных черт личности.

Вопросы и задания для самостоятельной работы.

1. Какие вы знаете симптомы депрессии?
2. Как проявляются когнитивные механизмы депрессии?

3. Какова эффективность поведенческих методов коррекции депрессии?

Задание для самостоятельной работы:

Подготовьте реферат по теме: «Поведенческие методы коррекции симптомов депрессии»

Литература: [4, 5, 8, 10].

Практическое занятие № 4.5.

Психосоматические расстройства, вызванные хроническим стрессом

План занятия.

1. Влияние экстремальных стрессовых ситуаций на восприимчивость и особенности патогенеза, течения и терапии психосоматических заболеваний.
2. Стрессорные повреждения, стресс-факторы и картина их субъективного переживания.
3. Концепция специфических личностных «профилей», радикалов, стереотипов поведения (F. Dunbar).
4. Влияние соматических типов реакций на паттерны и стереотипы поведения.

Вопросы и задания для самостоятельной работы.

1. Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям.
2. Выпишите направления психопрофилактики соматических заболеваний из предложенной литературы.
3. Найдите поведенческие приемы психотерапии психосоматических заболеваний.

Литература: [4, 5, 8, 10].