

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГАОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМ.Л.С.ВЫГОТСКОГО
Факультет психологии образования
Кафедра психологии и педагогики образования

ТЕОРИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ И СОСТОЯНИЙ

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Кризисное консультирование

Уровень высшего образования: магистратура
Форма обучения *очная*

РПД адаптирована для лиц
с ограниченными возможностями
здоровья и инвалидов

Москва 2026

Теория кризисных ситуаций и состояний
Рабочая программа дисциплины

Составитель(и):

Заведующая кафедрой психологии и педагогики образования, д-р психол. наук Кригер Е.Э.

Ответственный редактор

Профессор, д-р психол. наук, доцент М.М.Мишина

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ 5 от 12.01.2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. <u>Пояснительная записка</u>	4
1.1. <u>Цель и задачи дисциплины</u>	4
1.2. <u>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</u>	4
1.3. <u>Место дисциплины в структуре образовательной программы</u>	4
2. <u>Структура дисциплины</u>	4
3. <u>Содержание дисциплины</u>	5
4. <u>Образовательные технологии</u>	6
5. <u>Оценка планируемых результатов обучения</u>	6
5.1. <u>Система оценивания</u>	6
5.2. <u>Критерии выставления оценки по дисциплине</u>	7
5.3. <u>Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине</u>	8
6. <u>Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</u>	8
6.1. <u>Список источников и литературы</u>	8
6.2. <u>Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</u>	8
6.3. <u>Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</u>	9
7. <u>Материально-техническое обеспечение дисциплины</u>	9
8. <u>Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</u>	10
9. <u>Методические материалы</u>	11
9.1. <u>Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий</u>	11
9.2. <u>Методические рекомендации по подготовке письменных работ</u>	11
9.3. <u>Иные материалы</u>	12
<u>Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины</u>	13

Пояснительная записка

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины - содействие становлению профессиональной компетентности магистра на основе овладения теоретико-методологическими основами кризисных ситуаций и состояний.

Задачи дисциплины:

- 1.Формирование представлений о теориях кризисных ситуаций и состояний.
- 2.Формирование осознанного отношения к причинам, факторам, механизмам изучения кризисных ситуаций и состояний.
- 3.Развитие способности прогнозировать последствия кризисных ситуация и состояний, предвидеть превентивные меры по их предупреждению.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
<i>ПК 1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса, имеющих нарушения социальной адаптации</i>	<i>ПК-1.1 Видит факторы, вызывающие кризисные ситуации и состояния участников образовательных отношений ПК-1.2 Владеет технологиями оказания психологической помощи в кризисных ситуациях и состояниях ПК-1.3 Организует дифференциацию и индивидуализацию психолого-педагогического и методического сопровождения реализации основных и дополнительных образовательных программ для детей и подростков, проявляющих социальную дезадаптацию ПК-1.4 Разрабатывает программы профилактики и преодоления стресса и дезадаптации в образовательной</i>	<i>Знать:</i> основные теоретические аспекты формирования и развития кризисного состояния; Психологию трудных и экстремальных ситуаций, учение о стрессе и особенностях посттравматического стрессового расстройства. <i>Уметь:</i> Выделять стадии развития стресса, различные модели тресса, стрессоры его вызывающие. Видеть кризисные ситуации в школьной практике (буллинг, шутгерство) особенности переживания стресса у людей потреявших близкого человека, потерпевших от преступлений и сексуального насилия. <i>Владеть:</i> навками определения специфики психического функционирования человека в стрессовых ситуациях с учетом особенностей факторов риска.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория кризисных ситуаций и состояний» относится к обязательной части блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Научные школы и теории современной психологии, Феноменология и границы нормы и патологии в психологии.

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: Психологическая помощь детям в кризисных состояниях, Эмоциональные нарушения детей и подростков, Научно-исследовательская работа, Научно-исследовательская работа, Преддипломная практика.

Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 академических часа (ов).

Структура дисциплины для очной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
1	Лекции	
1	Семинары	30
Всего:		30

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 60 академических часа(ов).

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
	Лекции	
	Семинары ¹	30
Всего:		30

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 42 академических часа(ов).

¹ В соответствии с учебным планом

1 Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Психология жизненных ситуаций. Трудные Жизненные ситуации	<p>Соотношение понятий «среда» и «ситуация». Определение ситуаций как отрезка жизненного пути, системы объективных и субъективных элементов (внешних и внутренних условий), которые возникают при взаимодействии личности и среды в определенный период времени. Подходы понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации. Соотношение личности и ситуации: влияние ситуации на личность, создание личностью ситуаций, восприятие одной и той же ситуации разными людьми и варианты реагирования на нее. Признаки обыденной жизненной ситуации. Подходы понимания трудных жизненных ситуаций. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Методы психологической защиты. Копинг-поведение. Адаптация личности к ситуации. Приспособление как адаптация.</p>
2	Тема 2. Представления об экстремальных ситуациях.	<p>Оптимальные и экстремальные условия обитания. Возникновение экстремальных условий в профессиональной деятельности и быту, в общении. Когнитивные, ролевые, экзистенциальные и другие типы конфликтов, определяющие экстремальность условий жизни и труда. Паника как экстремальное состояние. Экстремальная или чрезвычайная ситуация, где источник угрозы обезличен (катастрофы, природные бедствия, войны, эпидемии и т.д.) и где источником угрозы выступает другое лицо (потерпевшие от насильственных преступлений, террористические акты и т.д.). Объективные и субъективные характеристики чрезвычайных ситуаций.</p>
3	Тема 3. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций	<p>Рассмотрение кризисов в объективном контексте как части жизненного пути индивида. Понятие о «нормативном психологическом кризисе»: «кризис 6-7-летнего возраста», «кризис подросткового возраста», «кризис середины жизни» и др. Результат переживания возрастного кризиса является переходом на новую ступень развития организма и психики. Рассмотрение кризисов в субъективном контексте, так называемые «индивидуальные духовные кризисы», например, потеря смысла жизни. Рассмотрение кризисов в контексте субъект-объектного взаимодействия человека в</p>

		<p>жизненной ситуации, так называемые, «индивидуальные кризисы жизненного пути». Группы феноменов, называемых в психологии «переживание»: переживание как выражение субъективной окрашенности отражаемой реальности; переживание как набор эмоциональных реакций; переживание кризисной ситуации как внутренняя психическая деятельность, способствующая переработке содержания сознания в тяжелой жизненной ситуации. Динамика переживаний в период кризиса.</p>
4	<p>Тема 4. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры</p>	<p>Многозначность понятия стресса: стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку; стресс как реакция; стресс как промежуточная переменная; стресс как транзактный процесс. Концепция адаптационного синдрома Г.Селье. Психофизиология стресса. Группы психотравмирующих событий в зависимости от источника и масштаба их воздействия: страх войны, экологических бедствий; переживания, связанные с поступлением в школу или другое учреждение, трудностями освоения профессии, с атмосферой отвержения или враждебности со стороны соучеников или сотрудников; переживания при неправильном воспитании; психическая травматизация, обусловленная пребыванием в условиях отрыва от близких и т.д. Кратковременно действующие стрессоры. Продолжительно действующие стрессоры. Стрессоры активной деятельности. Стрессоры оценок. Стрессоры расогласования деятельности. Физические и природные стрессоры.</p>
5	<p>Тема 5. Теоретические аспекты посттравматического стресса</p>	<p>Критерии диагностики ПТСР по Международной классификации болезней (МКБ 10). Критерии посттравматического стрессового расстройства по DSMIV. Распространенность посттравматических расстройств среди населения. Психодинамическая модель посттравматического стресса. Когнитивные концепции психической травмы. Соотношение последствий посттравматического стресса и психосоциальных условий. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей. Мультифакторная концепция посттравматических стрессовых расстройств.</p>
6	<p>Тема 6. Эмпирические модели посттравматического стресса</p>	<p>Боевая психическая травма. Факторы и механизмы развития боевой психической травмы. Реакции боевого стресса: острые</p>

	<p>стрессовые реакции, преневротические и невротические реакции, стойкие изменения личности и патохарактерологические реакции, реактивные психозы. Суицидальное поведение как реакция боевого стресса. Аддиктивное поведение. Боевые стрессовые расстройства у раненых и контуженных. Отдаленные последствия боевой психической травмы. Посттравматические расстройства у жертв преступлений и сексуального насилия. Посттравматические последствия террористической угрозы и ее последствия. Посттравматические стрессовые расстройства у спасателей и т.д.</p>
--	--

Образовательные технологии

Для проведения занятий лекционного типа по дисциплине применяются такие образовательные технологии как интерактивные лекции, проблемное обучение. Для проведения занятий семинарского типа используются групповые дискуссии, ролевые игры, анализ ситуаций и имитационных моделей.

В период временного приостановления посещения обучающимися помещений и территории РГГУ для организации учебного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие образовательные технологии:

- видео-лекции;
- онлайн-лекции в режиме реального времени;
- электронные учебники, учебные пособия, научные издания в электронном виде и доступ к иным электронным образовательным ресурсам;
- системы для электронного тестирования;
- консультации с использованием телекоммуникационных средств.

Оценка планируемых результатов обучения

Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- опрос	5 баллов	30 баллов
- участие в дискуссии на семинаре	5 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 1-3)	10 баллов	10 баллов
- контрольная работа (темы 4-5)	10 баллов	10 баллов
Промежуточная аттестация – зачет/зачет с оценкой/экзамен		40 баллов

Итого за семестр	100 баллов
-------------------------	-------------------

Полученный совокупный результат конвертируется в традиционную шкалу оценок и в шкалу оценок Европейской системы переноса и накопления кредитов (European Credit Transfer System; далее – ECTS) в соответствии с таблицей:

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

Критерии выставления оценки по дисциплине

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
100-83/ A,B	отлично/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ C	хорошо/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	удовлетворительно/ зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами.</p> <p>Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
49-0/ F,FX	неудовлет- ворительно/ не зачтено	Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.

Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине²

Текущий контроль

Тема 1. Психология жизненных ситуаций. Трудные жизненные ситуации.

Задание 1.

Цель – выявление понимания соотношения объективного и субъективного в ситуации.

Вам необходимо вставить пропущенные слова в описание персонологических и ситуационных подходах определения семантического содержания понятия «ситуация».

В персонологических (или личностных) подходах на первый план выступают Представители этого подхода считают, что ситуация – эти лишь внешние условия, дающие импульс к действию, именно определяют особенности поведения человека.

В ситуационных подходах считается, что поведение человека определяется особенностями, в которых находится человек.

Правильный ответ: устойчивые черты личности; устойчивые черты личности; внешних условий.

Задание 2.

Цель – выявить понимание взаимосвязи личности и ситуации.

Вам необходимо определить, какие из приведенных высказываний не являются направлением изучения взаимосвязи личности и ситуации :

- 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и поразному реагируют на нее;
- 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- 3) людям не дано самим избирать влияющие на них ситуации, все ситуации влияют на людей;
- 4) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации;
- 5) социальная ситуации человека задается ему вне зависимости от его желаний, пола, возраста, интеллектуальных способностей и т.д.

Правильный ответ: 3 и 5 направления.

Задание 3.

Цель – выявить понимание основных характеристик трудной жизненной

² Приводятся примеры оценочных средств в соответствии со структурой дисциплины и системой контроля: варианты тестов, тематика письменных работ, примеры экзаменационных билетов, типовые задачи, кейсы и т.п. Оценочными средствами должны быть обеспечены все формы текущего контроля и промежуточной аттестации. Они должны быть ориентированы не только на проверку сформированности знаний, но также умений и владений.

ситуации.

Продолжите ряд характеристик:

- 1) происходит нарушение устойчивого привычного образа жизни;
- 2) происходит нарушение адаптации человека к жизни

Правильный ответ: - 3) возникает необходимость изменений.

58

Задание 4.

Цель – выявление понимания психологического смысла наиболее часто встречающихся защитных механизмов.

Вставьте пропущенные слова:

Сублимация – приемлемая для данной культуры трансформация инстинктов в какую-либо общепринятую сферу (художественную, интеллектуальную, социальную и т.д.), где они могли бы раскрыться.

Рационализация – для проблем, вызывающих страх, ищется объяснение, чтобы избавить их от угрожающего содержания.

Отрицание – потенциально травматическая реальность как таковая.

Вытеснение – мысли, образы или воспоминания, вызывающие страх, вытесняются в

Регрессия – переход какой-то формы психической организации на более ступень.

Проекция – желания или чувства, вызывающие страх, приписываются

Правильный ответ: сексуальных; разумное; не воспринимается; бессознательное; раннюю; другим.

Тема 2. Представление об экстремальных ситуациях

Задание 1.

Цель – выявление знания объективных характеристик чрезвычайной ситуации.

Продолжите перечень объективных характеристик чрезвычайных ситуаций:

- 1) степень экстремальности воздействия;
- 2) возраст индивида;
- 3) материальное положение человека или семьи.

Правильный ответ: 4) внезапность наступления чрезвычайной ситуации и 5) несвоевременность помощи.

Задание 2.

Цель – выявление понимания субъективных характеристик в экстремальной ситуации социального характера.

Вставьте пропущенные слова:

У человека разрушается привычная, вместе с ней – вся система жизненных координат. Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации -

Правильный ответ: привычная картина мира; образ мира.

59

Задание 3.

Цель – выявление понимания смыслового содержания понятия «паника».

Вставьте пропущенные слова:

Экстремальное состояние паника – это временное переживание страха, определяющее поведение

людей, иногда с полной потерей самообладания, к реагированию на призывы и изменения чувства долга и чести.

Правильный ответ: гипертрофированного; неуправляемое, нерегулируемое; неспособностью.

Тема 3. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

Задание 1.

Цель – выявление понимания кризисов в жизни человека.

Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным:

- 1) кризис среднего возраста;
- 2) кризис адаптации к жизни после развода;
- 3) кризис отказа от материнства;
- 4) кризис подросткового возраста;
- 4) кризис самоопределения личности;
- 5) кризис идентичности;
- 6) кризис заболевания ребенка;
- 7) кризис выхода на пенсию.

Правильный ответ: 1 и 4.

Задание 2.

Цель – выявление знаний о кризисе горя.

Продолжительность основных фаз в рассматриваемой периодизации сопоставимо с ориентировочным временем установленными Православием днями поминовения усопших – девятый, сороковой дни и первая годовщина.

Какая фаза сколько длится (естественно, приблизительно)?

- 1) шок и оцепенение;
- 2) фаза поиска;
- 3) фаза острого горя;
- 4) фаза остаточных толчков и реорганизации;
- 5) фаза завершения.

Правильный ответ: 1 фаза – 9 дней, 3 фаза – 6-7 недель, 5 фаза – около 1 года и более, 2 и 4 фазы – промежуточные.

Тема 4. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры

Задание 1.

Цель – выявление знаний об основных значениях стресса.

Продолжите перечень значений:

60

- 1) Стресс как событие;
- 2) стресс как промежуточная переменная;
- 3) стресс как трансактный процесс;

Правильный ответ: 4) стресс как реакция.

Задание 2.

Цель – выявление понимания сущности стрессоров.

Существует несколько классификаций стрессоров. Одна из них основана на участии стрессоров в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека. Всего выделяется четыре группы стрессоров: а) стрессоры активной деятельности, б) стрессоры оценок, в) стрессоры рассогласования деятельности, г) физические и природные стрессоры. Разнесите перечисленные ниже стрессоры по предложенным группам.

- 1) стрессоры предстоящих состязаний;
- 2) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;
- 3) стрессоры зрелищ;

- 4) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);
- 5) стрессор конфликта в семье;
- 6) стрессор сенсорной депривации;
- 7) стрессор заболевания;
- 8) стрессор успеха в искусстве;
- 9) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;
- 10) стрессор любви;
- 11) стрессор ожидания угрозы;
- 12) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

Правильный ответ:

- а) 4, 9
- б) 1, 3, 8, 10, 11
- в) 5, 6, 7, 12
- г) 2

Задание 3.

Цель – выявления понимания концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье.

Дополните недостающую стадию стресса в соответствии с концепцией «общего адаптационного синдрома» Г. Селье:

- 1) стадия тревоги, которая состоит из фаз «шока» и «противошока»;
- 2) стадия
- 3) стадия истощения.

Правильный ответ: стадия повышенной резистентности.

61

Тема 5. Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте

Задание 1.

Цель – выявление знаний о переходе нормальной поведенческой реакции в патологическую у подростков.

А.Е. Личко рассматривает следующие особенности отличия патологических реакций от вариантов нормального поведения у подростков:

- 1) склонность к генерализации, то есть способность возникать в самых различных ситуациях и вызываться самыми различными, в том числе неадекватными, поводами;
- 2) склонность приобретать свойство патологического стереотипа, повторяя как клише по разным поводам один и тот же поступок;
- 3) склонностью превышать «потолок» нарушения поведения, никогда не превышаемый той категорией сверстников, с которой растет подросток, и той группой, к которой он принадлежит;
- 4) склонностью приводить к социальной дезадаптации.

Дополните этот перечень отличий в соответствии с представлениями В.В. Ковалева.

Правильный ответ:

- 5) утрата психологической понятности поведения;
- 6) присоединение невротических расстройств (колебания настроения, раздражительность, истощаемость, нарушения сна, соматовегетативные расстройства).

Задание 2.

Цель – выявить знания о ситуационно-личностных реакциях в детском и подростковом возрасте.

Отметьте, какие формы личностных реакций более свойственны для

детского возрастного периода, а какие для подросткового возрастного периода:

- 1) реакция имитации;
- 2) реакция эмансипации;
- 3) реакция, связанная с усиленным вниманием к своему внутреннему миру;
- 4) реакция оппозиции;
- 5) реакция компенсации;
- 6) реакции – увлечения (хобби-реакции);
- 7) реакция группирования со сверстниками;
- 8) реакция отказа.

Правильный ответ:

реакции, свойственные преимущественно детям – 1, 4, 5, 8;

реакции, свойственные преимущественно подросткам -2, 3, 6, 7.

62

Тема 6. Теоретические аспекты посттравматического стресса

Задание 1.

Цель – выявление понимания сущности понятия посттравматические стрессовые расстройства.

Вставьте пропущенные слова:

ПТСР – это реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

Правильный ответ: непсихотические отсроченные.

Задание 2.

Цель – выявление компетентности при определении критериев ПТСР.

Критерий ПТСР по DSM-IV C. (постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и numbing – блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы) определяется по наличию перечисленных ниже особенностей, за исключением:

1. Усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой.
2. Повторяющиеся тяжелые сны о событии.
3. Заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности.
4. Чувство отстраненности или «отдаленности» от других людей.
5. Чувство отсутствия перспективы.
6. Сниженная выраженность аффекта.

Правильный ответ: 2

Задание 3.

Цель – выявление умения соотносить психосоциальные факторы и возможные последствия ПТСР.

ПТСР – это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:

1. Уровень интеллектуального развития человека.
2. Природа происходящего события.
3. Свойства травмированной личности.
4. Характеристики окружения.
5. Материальные возможности.

Правильный ответ: 1 и 5.

Тема 7. Эмпирические модели посттравматического стресса

Задание 1.

Цель – выявление компетентности при определении высокой вероятности

совершения насильственных действий в отношении детей.

Выделите основные последствия физического насилия над детьми:

63

1. Импульсивность поведения.
2. Повышенная активность.
3. Отсутствие доверия к людям.
4. Депрессии.
5. Снижение способности к самовыражению.

Правильный ответ: 2

Задание 2.

Цель – определение компетентности при анализе проявлений ПТСР в зависимости от типа стрессоров.

Н.В. Тарабрина (2008, С.13) в автореферате докторской диссертации пишет о том, что «интериоризация травматического воздействия происходит на разных иерархических уровнях психики человека в зависимости от типа стрессоров: «событийных» и «невидимых». «Событийный» стресс вызван переживанием непосредственно воспринимаемого стрессора через органы чувств, «невидимый» стресс обусловлен субъективно-эмоциональным реагированием на имеющиеся у данного человека знания об угрозе жизни, которой он подвергается. Психологическая картина посттравматического стресса при воздействии разных типов стрессоров «событийного» и «невидимого» - различна».

1) Распределите предложенные стрессоры на «событийные» и «невидимые»:

1. Участники боевых действий.
2. Стихийные бедствия и катастрофы.
3. Беженцы
4. Потеря близкого человека.
5. Тяжелое физическое заболевание (например, онкология).
6. Физическое и сексуальное насилие.
7. Радиационная угроза.

Правильный ответ: «событийные» стрессоры – 1, 2, 4, 6.

«невидимый» стрессор – 3, 5, 7.

2) Опишите, в чем состоит основное различие психологической картины посттравматического расстройства у участников боевых действий и участников ликвидации аварии на ЧАЭС?

Правильный ответ: Различия наиболее проявляются в феномене укороченной жизненной перспективы. При оценке эмоциональной составляющей жизненной перспективы жизненной перспективы «ликвидаторы» с признаками ПТСР острее переживают перспективу одинокой жизни и в большей степени испытывают зависимость от состояния здоровья.

Задание 3.

Цель – выявление компетентности при определении феноменов диссоциации при посттравматическом стрессе.

Диссоциативными феноменами являются, за исключением:

1. Абсорбация.
- 64
2. Галлюцинации
 3. Рассеянность.
 4. Явления деперсонализации.
 5. Диссоциативные изменения идентичности.
 6. Амнезии.

Правильный ответ: 2.

Итоговый контроль по курсу Вопросы к экзамену

1. Раскройте различные подходы к понятию «ситуация».
2. Перечислите сходство и различие обыденных (повседневных) и трудных жизненных ситуаций.
3. Дайте сравнительную характеристику основных форм и стратегий проблемно-решающего поведения.
4. Экстремальная или чрезвычайная ситуация по критерию источника травматизации.
5. Динамика аффективных реакций человека в зоне чрезвычайной ситуации.
6. Паника как экстремальное состояние.
7. Принятие «кризис». Сходство и различие нормативных и ненормативных кризисов.
8. Субъект-объектные взаимодействия человека при кризисе. Индивидуальные кризисы жизненного пути.
9. Динамика переживаний в период кризиса.
10. Кризис горя: от отрицания до принятия. Понятие о «нормальном» горе.
11. Определения и структура стресса.
12. Типологии стрессоров в зависимости от вида и продолжительности психосоциального воздействия, от участия в организации эмоционально – стрессовой реакции у человека.
13. Концепция общего адаптационного синдрома Г.Селье.
14. Ситуационно-личностные реакции, свойственные детям и подросткам.
15. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов, приводящих к развитию стресса, посттравматических расстройств и расстройства адаптации в детском и подростковом возрасте.
16. Основные психологические концепции посттравматических стрессовых расстройств.
17. Посттравматический стресс у ветеранов боевых действий.
18. Посттравматический стресс у жертв насильственных преступлений и сексуального насилия.
19. Посттравматический стресс у детей.
20. Посттравматический стресс у тяжелых соматических больных.
21. Посттравматический стресс у беженцев.
22. Переживание террористической угрозы и ее последствия.
23. Различия в психологической картине посттравматического стресса при воздействии разных типов стрессоров.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Список источников и литературы³

Источники
основные
дополнительные
Литература
основная
дополнительная

³ Рекомендуется включать в списки издания из ЭБС и не более 15 печатных изданий.

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: изд. Моск. Ун-та, 1984.
4. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания /Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 160 с. 33
5. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб: Питер, 2002. – 496 с.
6. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
7. Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М. Боевая психическая травма: Руководство для врачей. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 432 с.
8. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: изд. ЭКСМО, 2005. – 960 с.
9. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.
10. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – 288 с.
11. Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В.Гришиной. – СПб., 2001.
12. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: Учебно-научное изд. – СПб.: Медицинская пресса, 2002. – 352 с.
13. Решетников М.М. Психическая травма / М.М.Решетников. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
14. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Мысль, 2007. – 180 с.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
16. Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – 208 с.
17. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
18. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 2000. – 464 с.
19. Алексеева Л.С. О насилии над детьми в семье. [Http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva.doc.2002](http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva.doc.2002).
20. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический ж., 1994, Т. 15, № 1. – с. 3-18.
21. Анцыферова Л.И. Человек перед лицом жизни и смерти // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / Под ред. К.А. Абульхановой и др. – М., 1997. – с. 44-55
22. Андрюшенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакология, 2000, Т.2, № 4.
23. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
24. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех, интересующихся проблемой. – СПб.: Речь, 2004. – 162 с.

25. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003.
26. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
27. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. – 112 с.
28. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
29. Коржова Е.Ю., Семенова Г.В., Волохонская М.С. Психология личности. Учебно- 34 методическое пособие к практическим занятиям. – СПб.: Изд-во АНО «ИПП», 2008. – 167 с.
30. Куликов Л.В. Психология настроения личности: Автореф. дис. ... докт.психол. н. – СПб., 1997. – 41 с.
31. Куликов Л.В. Психические состояния: Учебное пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 88 с.
32. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. Ж., 2001, Т.22, № 1.
33. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. – М.: ПЕР СЭ, 2001.
34. Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. [Http://www.zvezda – oriona.ru/66912.htm](http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm)
35. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография. – СПб.: изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2001. – 240 с.
36. Попов Ю.В., Вид В.Д. Современная клиническая психиатрия. – СПб.: Речь, 2000.
37. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический проект, 2000.
38. Сабунаева М.Л. Переживание родителями критической ситуации заболевания ребенка сахарным диабетом. – СПб.: Автореф. канд. дисс., 2006. – 20 с.
39. Семенова Г.В. Проявление ответственности личности в контексте жизненных ситуаций. Дисс. ... к.психол.н. – СПб., 2006.
40. Соловьева С.Л. Психология экстремальных ситуаций. – СПб.: ЭЛБИ, 2003.
41. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход. Автореферат дисс. ... доктора психолог. наук, СПб., 2008. – 50 с.
42. Хорни К. Психология женщины: Невротическая личность нашего времени. – М.: Смысл, 1997.
27. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
43. Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М.: Академия, 1996.
44. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспит

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Национальная электронная библиотека (НЭБ) www.rusneb.ru
ELibrary.ru Научная электронная библиотека www.elibrary.ru
Электронная библиотека Grebennikon.ru www.grebennikon.ru
Cambridge University Press
ProQuest Dissertation & Theses Global
SAGE Journals
Taylor and Francis
JSTOR

Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс

2. Гарант

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины используется материально-техническая база образовательного учреждения: учебные аудитории, оснащённые компьютером и проектором для демонстрации учебных материалов.

Состав программного обеспечения:

1. Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security
4. Adobe Creative Cloud

Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- для слепых и слабовидящих: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или могут быть заменены устным ответом; обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс; для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств; письменные задания оформляются увеличенным шрифтом; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

- для глухих и слабослышащих: лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования; письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме; экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением; письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением; экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих: в печатной форме, в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих: устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE; дисплеем Брайля PAC Mate 20; принтером Брайля EmBraille ViewPlus;
- для глухих и слабослышащих: автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих; акустический усилитель и колонки;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1; компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

Методические материалы⁴

Планы семинарских/ практических/ лабораторных занятий⁵

Тема 1. Трудные жизненные ситуации.

Вопросы для обсуждения:

1. Основные подходы понимания понятия «ситуации».
2. Определения ситуации.
3. Соотношение объективного и субъективного в ситуации.
4. Взаимосвязь личности и ситуации.
5. Признаки ситуаций повседневной жизни.
6. Проблема трудных жизненных ситуаций.
7. Основные типы адаптационного процесса.
8. Понятие психологической защиты и совладающего поведения.

Задание 1.

Подбор литературы по проблеме психологии жизненных ситуаций.

Задание 2.

Обзор интернет-источников по проблеме психологии трудных жизненных ситуаций. На основании проведенного анализа ответьте на вопрос: Какие аспекты трудных жизненных ситуаций освещены достаточно хорошо, а какие нет? Ваши предложения. Предложите свою интернет-страницу к сайту по проблеме трудных жизненных ситуаций в жизни человека.

Задание 3.

Дайте определение понятий «повседневная (обыденная) жизненная

⁴ Методические материалы по дисциплине могут входить в состав рабочей программы, либо разрабатываться отдельным документом.

⁵ План занятий строится в соответствии со структурой дисциплины (п.2). Разделы плана включают: название темы, количество часов, форму проведения занятия, его содержание (вопросы для обсуждения, задания, контрольные вопросы, кейсы и т.п.), список литературы. При необходимости, планы практических и лабораторных занятий могут содержать указания по выполнению заданий и требования к материально-техническому обеспечению занятия.

ситуация» и «трудная жизненная ситуации». Проанализируйте соотношение этих понятий, укажите существенные признаки трудной жизненной ситуации.

Задание 4.

Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности. Критерии уровня объективной сложности ситуации приведены в раздаточном материале 1.

Раздаточный материал № 1

Ситуации первого типа:

- неприятности обыденной жизни;
- трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановление «порядка жизни».

Ситуации второго типа – это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис. К таким ситуациям относятся:

- ситуации «выживания» или «слома»;
- тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;
- экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

Рекомендуемая литература: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /

Н.Г.Осухова. – 2-е

изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – С. 43.

Задание 5.

Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его.

Задание 6.

Известно, что при возникновении трудных жизненных ситуаций, вызывающих необходимость адаптивных перестроек, существенную роль оказывает уровень активности личности, степень ее мобилизации. Опишите недостаточный, адекватный или избыточный уровень активности в трудной жизненной ситуации, переживаемой Вами за последний год. Характеристики изменений в организме и психике при столкновении личности с жизненными трудностями приведены в раздаточном материале 2.

Раздаточный материал № 2

«Феномен адаптации личности к трудностям»

Рекомендуемая литература: Куликов Л.В. Психология настроения личности: Автореф. дис. ... докт.психол. н. – СПб., 1997. – С. 33.

Задание 6.

Критерием различения типов адаптационного процесса может выступать направленность вектора активности. Какой тип адаптационного процесса

наиболее эффективен при различных ситуациях (потеря работы, развод, последствия стихийного бедствия и т.д.) и почему? Типы адаптационного процесса приведены в раздаточном материале 3.

Раздаточный материал № 3 «Типы адаптационного процесса по А.А. Реану, А.Р. Кудашеву, А.А.Баранову»

1. Первый тип адаптационного процесса характеризуется направленностью вектора активности «наружу» с активным влиянием личности на среду, ее освоение и приспособление к себе.

2. 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.

3. Третий тип адаптационного процесса характеризуется активным поиском в социальном пространстве новой среды с высоким адаптационным потенциалом для данной личности в субъективном контексте.

4. Четвертый тип адаптационного процесса является вероятностнокомбинированным, 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. Рекомендуемая литература: Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: Учебно-научное изд. – СПб.: Медицинская пресса, 2002. – С. 41- 42.

Задание 7.

Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/дезадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций. Некоторые стратегии совладания (копинга) приведены в раздаточном материале 4. Раздаточный материал № 4 «Совладающее поведение (копинг стратегии)» Способы избавления от тревоги по К. Хорни.

Рационализация, как наилучший способ оправдания своего уклонения от ответственности. Тревога может превращаться в рациональный страх (защищаются иррациональные установки) в широком диапазоне ситуации – страх родов, болезней, несчастья, нищеты, неправильного питания. Отрицание – устранение из сознания (сознательное или бессознательное) с сохранением проявлений физических признаков страха и тревоги: усиленное потоотделение, учащение сердцебиения, частое мочеиспускание, чувство нетерпения и т.д.

Наркотизация – помимо употребления наркотических веществ, сюда относятся погружение в социальную деятельность, чрезмерная потребность во сне, который не восстанавливает силы, сексуальная активность.

Избегание мыслей, чувств, побуждений, а также ситуаций, в которых они проявляются с применением способа обесценивания. Здесь речь идет о внутренних запретах, которые понимаются автором как неспособность делать, чувствовать или обдумывать определенные вещи, с целью избавления от тревоги, которая возникает, если человек пытается это сделать. Примеры запретов: фригидность и импотенция как запреты на получение удовольствия; запрет на умственное сосредоточение; запрет на высказывания своего мнения; запрет на установление контакта с другими людьми.

Копинг-стратегии по Лазарусу (цит. по Семеновой Г.В.):

конфронтация – предпринимаются агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску;

дистанцирование – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости;

самоконтроль – волевые усилия по регулированию своих чувств и действий;

поиск социальной поддержки – осуществляется поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки;
принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующим способом ее решения;
бегство/избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;
планирование решения проблемы – произвольные, проблемнофокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем;
положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Рекомендуемая литература:

1. Семенова Г.В. Проявление ответственности личности в контексте жизненных ситуаций. Дисс. ... к.психол.н. – СПб., 2006. С.101
2. Хорни К. Психология женщины: Невротическая личность нашего времени. – М.: Смысл, 1997. С. 303-308

Тема 2. Представление об экстремальных ситуациях

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие оптимальности в психологии и физиологии.
2. Экстремальные условия в жизни человека.
3. Влияние внутриличностных и групповых конфликтов на возникновение экстремальных условий в жизнедеятельности человека.
4. Типы экстремальных ситуаций.
5. Объективные характеристики экстремальных или чрезвычайных ситуаций.
6. Субъективные характеристики экстремальных или чрезвычайных ситуаций.
7. Паника как экстремальное состояние.

Задание 1.

Какие из перечисленных условий можно считать экстремальными или не входящими до уровня экстремальности? Продолжите список экстремальных условий. Список условий приведен в раздаточном материале 1.

Раздаточный материал № 1 «Перечень условий»

1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограниченной лимитом (тем более дефицитом) потребной информации.
2. Угроза массового поражения, стихийными бедствиями.
3. Действиями ночью, при сенсорной депривации, а также при явном избытке противоречивой информации.
4. Развитие состояния паники в условиях войны.
5. Чрезмерные психические напряжения в очень ответственной мыслительной, психомоторной деятельности при значительных нагрузках на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, представления и др.
6. Чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций.
7. Высокие физические нагрузки при чрезмерных напряжениях силы, выносливости, быстроты в статических положениях.
8. Высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточном давлением.

9. Условия режима длительной гипокинезии (обездвиженности, ограничения двигательной активности), гиподинамии (дефицита естественного приложения силы).

10. Воздействия неблагоприятных климатических, микроклиматических условий обитания: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности, повышенного состава углекислоты во вдыхаемом воздухе.

11. Неблагоприятное воздействие различных радиочастот, шумов, вибрации.

12. Наличие во вдыхаемом воздухе, окружающей среде разных вредных элементов (в том числе в гидросфере).

13. Наличие голода, жажды и др.

Рекомендуемая литература: Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. –

С.17

Задание 2.

Приведите примеры конфликтов и кризисов с развитием экстремальных условий жизнедеятельности, которые в определенных условиях могут играть положительную или отрицательную роль в решении важных жизненных и производственных проблем.

Задание 3.

Что лежит в основе паники? Какие типы паники Вы знаете? Какие меры профилактики паники в Вооруженных силах Вы считаете будут эффективными в достаточной мере? В раздаточном материале 2 приведен ряд причин паники в войсках, который поможет дать конкретные рекомендации по их профилактике или преодолению.

Раздаточный материал № 2 «Причины паники»

1. Низкое морально-политическое состояние войск, низкий моральный дух, недостаточная социальная мотивация к участию в боевых действиях, что предопределяет развитие отрицательных эмоций, страх бессмысленной (по мнению солдата) смерти.

2. Отсутствие строгой дисциплины, объединяющих солдат и офицеров в стойкие боевые коллективы, где каждый, ощущая плечо товарища, чувствует себя членом сплоченного подразделения, способность одержать победу, противостоять панике.

3. Нарушение единоначалия подразделений, разобщение старых и молодых солдат, отсутствие опоры на более опытный личный состав.

4. Нарушение твердого управления войсками, отсутствие необходимой информации о бое и связанная с ними утрата веры в руководство, что в условиях сильного эмоционального напряжения и повышенной внушаемости предопределяет вероятность воздействия со стороны паникеров и провокаторов.

5. Неожиданные, непредвиденные устрашающие воздействия, к которым личный состав не подготовлен.

6. Изнуренность, усталость, нервное истощение, особенно на фоне длительного бездействия в ожидании боя.

Рекомендуемая литература: Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. –

С. 33-34.

Задание 4.

Проанализируйте экстремальные условия профессиональной деятельности в летной, морской, правоохранительной службах. Каким образом можно было

бы оптимизировать процесс их деятельности?

Задание 5.

Чем обусловлена проблема эмоциональной напряженности вплоть до эмоционального выгорания в педагогической деятельности?

Задание 6.

Перечислите типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Опишите основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации.

Тема 3. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие о нормативном психологическом кризисе.
2. Объективная характеристика кризиса как части жизненного пути индивида.
3. Субъективные характеристики кризиса.
4. Субъект-объектные взаимодействия человека при кризисе.
5. Понятие «переживание» в отечественной психологии.
6. Динамика переживаний.
7. Кризис горя.

Задание 1.

Что понимается под «индивидуальным духовным кризисом»? Может ли любовь выступать как вариант индивидуального духовного кризиса? Докажите свою точку зрения.

Задание 2.

Можно ли приведенное высказывание М.Л. Сабунаевой перенести на все критические ситуации родителей, связанные с проблемами детей (тяжелое заболевание ребенка, госпитализация, школьные проблемы, «разведенный» ребенок и т.д.)?

«Критические ситуации, связанные с детьми, по-разному переживаются мужчиной и женщиной в связи с разным содержанием гендерных ролей матерью и отца... Роль матери чаще описывается через биологические детерминанты, а роль отца снижена и ее содержание часто остается недифференцированным».

Задание 3.

Попробуйте изобразить собственный жизненный путь в виде цепочки значимых событий. Какие из этих событий остались в прошлом, какие продолжаются в настоящем, какие планируются в будущем? Каких событий больше: в прошлом или будущем? О чем, на Ваш взгляд, это может свидетельствовать?

Задание 4.

Составьте самоотчет применения ОЖО с определением профиля и типа субъект-объектных ориентаций. Тест приведен в раздаточном материале 1.

42

Раздаточный материал № 1. Опросник субъект-объектных ориентаций в жизненных ситуациях

Инструкция:

1. А. Я предпочитаю привычные жизненные ситуации
Б. Я предпочитаю жизненные ситуации, которые привлекают новизной.
2. А. Моя жизнь насыщена разнообразными жизненными событиями.
Б. В моей жизни немного внешних событий.

3. А. Я стремлюсь жить настоящим и радоваться тому, что дает жизнь.
Б. Я стремлюсь подчинить свою жизнь идеалам истины, добра, красоты.
4. А. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
Б. Обычно я чувствую себя хозяином своей жизни.
5. А. Я больше склонен(а) воспринимать свою жизнь как непрерывную жизненную линию.
Б. Я больше склонен(а) воспринимать свою жизнь как цепочку отдельных событий.
6. А. Я предпочитаю жить реальной полноценной жизнью.
Б. Я предпочитаю больше внимания уделять своему внутреннему миру.
7. А. В моем прошлом было много жизненных событий.
Б. В моем прошлом было мало жизненных событий.
8. А. Для меня важнее достичь самовыражения.
Б. Для меня важнее понять смысл своего существования.
9. А. То, что многим кажется удачей или везением, на самом деле является результатом целенаправленных усилий.
Б. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле и есть случайным подарком судьбы.
10. А. Мне нравится общаться с новыми людьми.
Б. Мне нравится общаться с привычным кругом знакомых.
11. А. Я стараюсь прежде всего достичь гармонии с собой.
Б. Я стараюсь прежде всего реализовать свои имеющиеся возможности.
12. А. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
Б. Думаю, что случай или судьба играют важную роль в моей жизни.
13. А. Мне нравится читать новые книги, смотреть новые фильмы.
Б. Мне нравится перечитывать давно знакомые книги, пересматривать знакомые фильмы.
14. А. Я предпочитаю следовать потоку времени.
Б. Я предпочитаю время вести за собой.
15. А. В жизни важнее всего понять самого себя.
Б. В жизни важнее делать то, что лучше всего получается.
16. А. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
Б. Обычно я стараюсь планировать далеко вперед.
17. А. Я предпочитаю часто менять занятия.
Б. Я предпочитаю привычные занятия.
18. А. Я стремлюсь решать как можно более сложные жизненные задачи.

43

- Б. Я стремлюсь как можно более достичь в реальной жизни.
19. А. Моя жизнь существенно зависит от стечения обстоятельств.
Б. Моя жизнь мало зависит от стечения обстоятельств.
20. А. Я стремлюсь как можно больше заниматься нравственным самосовершенствованием.
Б. Я стремлюсь как можно больше достичь в реальной жизни.
21. А. Я редко меняю место работы, учебы.
Б. Я часто меняю место работы, учебы.

Рекомендуемая литература: Коржова Е.Ю., Семенова Г.В., Волохонская М.С.

Психология личности. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – СПб.: Издво АНО «ИПП», 2008. – 167 с.

Задание 5.

Раскройте понятие «переживания» в теории Ф.Е. Василюка.

Задание 6.

В современной психологии существует два диаметрально противоположных представления о процессе горя. С.А. Шефов (с.21) описывает их следующим образом:

1. Горе – сугубо индивидуальный процесс, все люди переживают горе порозному: а) не существует универсальных стадий горевания, каждый воспринимает потерю по-своему и испытывает по ее поводу особенные чувства; б) каждому требуется свое по продолжительности время для 45

переживания горя.

2. Горе, несмотря на его неповторимость, имеет относительно общие закономерности протекания: а) существуют более или менее общие этапы (стадии, фазы) переживания утраты; б) на прохождение этих этапов требуется определенное время, колеблющееся от случая к случаю в известных пределах. Так, В. Волкан и Э. Зингл (с. 25-26) выделяют следующие четыре фазы горя: 1) фаза «ощипения» (может длиться от нескольких часов до недели), 2) фаза тоски по утраченному человеку и стремление вернуть потерю (может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет), 3) фаза дезорганизации, 4) фаза реорганизации. Некоторые авторы выделяют острую фазу горевания (подфазы: реакция шока, аффективные реакции и реакция на расставание) и хронические стадия горевания. Существуют и иные классификации фаз и стадий переживания горя.

Какое представление о процессе горя Вам представляется более адекватным?

Задание 7.

Существует классификация видов горя, которая включает два вида: подлинное горе и демонстративное горе. Как Вы понимаете демонстративное горе?

Тема 4. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры

Вопросы для обсуждения:

1. Понятие стресса и его основные значения.
2. Концепция общего адаптационного синдрома Г.Селье.
3. Стрессоры и стрессовые эпизоды.
4. Типы стрессоров.
5. Модели стресса

Задание 1.

Обычно даются четыре основных значения стресса:

- Стресс как событие, несущее дополнительную нагрузку. В этом случае стресс является ситуативным, раздражающим феноменом, который отягощает, усложняет течение событий.

- Стресс как реакция. Стресс может быть реакцией на определенное событие и в этом случае называется эмоциональной реакцией, связанной со стрессом (стрессовым переживанием).

- Стресс как промежуточная переменная. В этом случае стресс рассматривается в виде промежуточного процесса между раздражителем и реакцией на него.

- Стресс как транзактный процесс. Стресс может быть представлен процессом столкновения индивида с окружающим миром. Стресс начинается со специфической оценки какого-либо события и собственных ресурсов по его преодолению. В результате формируются связанные со стрессом эмоции,

возникают адаптивные реакции (копинг). В этом случае стресс является процессом, который протекает в постоянном взаимодействии индивида с окружающим миром (цит. по В.А.Абабкову, М.Перре, с.9)

Можете ли Вы продолжить этот ряд?

Задание 2.

Почему, по Вашему мнению, существует несколько толкований понятия «психологического стресса» и приводит, по мнению разных ученых, к нарушениям когнитивной модели мира, структуры самости, эмоциональному пути научения и т.д.?

Задание 3.

Что наносит больший вред: более или менее короткие стрессовые жизненные события или длительные последствия дискретных стрессоров или хронические стрессоры?

Задание 4.

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.

Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.)?

Задание 5.

При каких обстоятельствах ситуация экзамена является «негативным» и «полезным» стрессором?

Задание 6.

Заполните шкалу жизненных событий и определите степень вероятности возникновения стресса у Вас. Шкала жизненных событий представлена в раздаточном материале 1.

Раздаточный материал № 1 «Жизненные события и стресс»

Инструкция

Если Вы в настоящее время учитесь в вузе, определите, какие события из описанных ниже Вы пережили за последний год.

Средняя

оценка

Событие

50 Поступление в учебное заведение

77 Вступление в брак

38 Увеличение или уменьшение проблем с руководством

43 Работа в период обучения

87 Смерть супруга (супруги)

34 Резкое изменение привычного режима сна (сон стал короче или длиннее)

47

Средняя

оценка

Событие

77 Смерть близкого или любимого члена семьи

30 Резкое изменение привычного режима питания (изменилось время приема пищи или ее количество)

41 Изменение выбранной специализации

45 Изменение своих привычек, круга общения, стиля одежды

68 Смерть близкого друга

- 22 Совершение уголовно наказуемых поступков
- 40 Выдающееся личное достижение
- 68 Рождение или усыновление ребенка
- 56 Резкое изменение состояния своего здоровья или состояния здоровья члена семьи
- 58 Возникновение сексуальных проблем
- 42 Возникновение проблем с законом
- 26 Увеличение или уменьшение частоты встреч с членами семьи
- 53 Резкое изменение материального положения (в лучшую или худшую сторону)
- 50 Появление нового члена семьи (рождение, усыновление, переезд пожилого родственника и т.п.)
- 42 Изменение места жительства или жилищных условий
- 50 Значимый межличностный конфликт или переоценка ценностей
- 36 Изменение, связанное с религией (вы стали рьяно верующим или, наоборот, атеистом)
- 58 Улаживание конфликта с супругом (супругой)
- 62 Увольнение
- 76 Развод
- 50 Значительное изменение в межличностных отношениях с супругом (супругой)
- 50 Смена работы
- 47 Значительное изменение в обязанностях на работе (продвижение по службе, крупное материальное поощрение, понижение в должности, перевод по службе)
- 41 Изменение режима работы вашего супруга (супруги)
- 74 Длительная разлука с супругом (супругой)
- 57 Смена предпочитаемого стиля отдыха
- 52 Получение ипотечной или обычной ссуды
- 65 Серьезная травма или заболевание
- 46 Изменение количества потребляемого алкоголя (увеличение или уменьшение)
- 48 Увлечение общественной работой или отказ от нее
- 38 Серьезные изменения, связанные с участием в деятельности университета
- 49 Повышение чувства независимости или ответственности
- 33 Дальняя поездка во время каникул или отпуска
- 54 Помолвка
- 50 Переход в другой вуз
- 41 Смена режима дня
- 44 Крупные проблемы с администрацией или преподавателями вуза
- 60 Разрыв помолвки или устойчивых отношений
- 57 Серьезное изменение в самооценке, самоидентификации, самосознании или общем представлении о себе
- 48

Чтобы определить свой результат, умножьте количество раз, которое происходило событие, на его среднюю оценку. Затем суммируйте полученные очки. Ваш результат измеряется в единицах жизненных изменений – LCU (lifechange units). Это мера серьезных перемен в жизни, к которым вы вынуждены были приспособиться и с которыми вы встречались в прошлом году... Люди, которые набирают 150 – 199 LCU за один год, показывают 37% вероятности возникновения стрессов, приводящих к болезням или недомоганию в следующем году; 200 – 299 LCU – 51% вероятности; более 300 LCU – 79 %

вероятности.

Рекомендуемая литература: Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб: Питер, 2002. – С. 116-120).

Тема 5. Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте

Вопросы для обсуждения:

1. Систематика неблагоприятных психосоциальных факторов, воздействующих на детей и подростков.
2. Неблагоприятные факторы, связанные с детскими учреждениями.
3. Семейные неблагоприятные факторы.
4. Отрыв детей от семьи при поступлении в больницу или детское учреждение.
5. Реакции, свойственные преимущественно детям.
6. Реакции, свойственные преимущественно подросткам.
7. Характерологические и патохарактерологические реакции подростков.

Задание 1.

Всегда ли перечисленные формы поведения: проблемы в школе при сохранном интеллекте и отсутствии психических отклонений, зависимость от компьютера, высокий уровень тревожности, агрессивность, повышенная конфликтность в школе и т.д. являются признаками дезадаптации? Может ли таким образом проявляться процесс адаптации?

Задание 2.

По данным конференции ВОЗ (1978) для детей школы оказывается причиной четыре комплексов проблем, которые представлены в раздаточном материале 1. Дополните этот список школьных стрессовых ситуаций.

Раздаточный материал №1 «Четыре комплекса проблем детей в школе»

Первый из них связан с поступлением в школу и возникает из-за переходов от игры к труду, от семьи к коллективу, от нестесненной активности к дисциплине...

Второй обусловлен необходимостью приспосабливаться к давлению, оказываемому на школьника требованиями учебного процесса. Нажим родителей, учителей, одноклассников тем сильнее, чем более развито общество и сознание необходимости получения образования.

Третий комплекс проблем – «технизация» общества, требующая усложнения учебных программ... Ситуация еще больше усложняется, если ученик страдает задержкой развития, дислексией, нарушением двигательных функций или воспитывался в условиях социальной депривации, в неблагоприятной социально-культурной среде. Ухудшает положение ребенка «наклеивание на него ярлыка больного»...

Четвертый связан с присутствием в школе элемента соревнования, ориентацией на высокие показатели в учебе. Отстающих детей осуждают, относятся к ним враждебно. У таких учеников легко развивается самопораженческая реакция и негативное представление о собственной личности: они смиряются с ролью неудачников, неуспевающих или даже нелюбимых, что препятствует их дальнейшему развитию и увеличивает риск возникновения психосоматических расстройств.

Рекомендуемая литература: Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические

и

соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – С. 36-37.

Задание 3.

Развод родителей при определенных обстоятельствах может стать для ребенка психогенным фактором, приводящим к нарушениям поведения или

возникновению нервных или соматических расстройств. Г. Фигдор (с.119-120) рассматривает типичные неблагоприятные условия, приводящие в негативным последствиям: в семье на протяжении долгих лет разыгрываются конфликты, пока они не приведут к разводу; большинство людей не умеют дружелюбно заканчивать отношения; борьба за то, «кто получит детей»; социальная изоляция разведенной матери, особенно в тех случаях, когда на нее возложена опека; тяжелая экономическая ситуация матери; частичная потеря родительского чувства ответственности в результате личных трудностей и непреодолимых душевных кризисов.

Может ли быть развод родителей положительным для дальнейшего развития ребенка?

Задание 4.

Приведите примеры реакций, свойственных детям (отказа, оппозиции, имитации, компенсации, гиперкомпенсации) и подросткам (эмансипации, группирования со сверстниками, увлечений, обусловленные формирующимся сексуальным влечением, обусловленные формированием самосознания, связанные с повышенным вниманием к своей внешности, связанные с повышенным вниманием к своему внутреннему миру) в континууме «норма - девиация – патология».

Задание 5.

Опишите влияние различных типов акцентуаций характера на возникновение реакций дезадаптации в подростковом возрасте.

Задание 6.

Приведите примеры стрессоров зрелищ в детском и подростковом возрастных периодах и их негативные последствия.

Тема 6. Теоретические аспекты посттравматического стресса

Вопросы для обсуждения:

1. Определение посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
2. Развитие научных представлений о ПТСР.
3. Диагностические критерии ПТСР по МКБ-10 (международной классификации болезней 10 пересмотра) и DSM-IV (четвертом издании Диагностического и статистического справочника по психическим заболеваниям).
4. Соотношение острых стрессовых расстройств и ПТСР.
5. Основные варианты течения ПТСР.
6. Психодинамические и когнитивные концепции психической травмы.
7. Этиологическая мультифакторная концепция психической травмы.
8. Влияние психосоциальных факторов на последствия посттравматического стресса.

Задание 1.

В чем состоит сходство и различие ОСТ и ПТСР?

Задание 2.

Почему у части людей, переживших катастрофические события, не проявлялось никаких признаков этих расстройств? Так, М.М.Решетников (2006, с.115) пишет о том, что у 54% изнасилованных женщин, 91% попавших в автопроисшествия и т.д. отсутствовало ПТСР. Чем это можно объяснить?

Задание 3.

Опишите социальные последствия ПТСР.

Задание 4.

Проведите сравнительный анализ концепций психической травмы на конкретных ситуациях. Например, ПТСР после переживания

террористического акта, или физического насилия, или развода и т.д. с позиций психодинамического и когнитивного подходов.

Задание 5.

В чем, по Вашему мнению, заключается природа компульсивного повторения переживания травматических событий? Его проявления приведены в раздаточном материале 1.

Раздаточный материал № 1 «Компульсивное повторное переживание травматических событий»

Проявляется он в том, что неосознанно индивид стремится к участию в ситуациях, которые сходны с начальным травматическим событием в целом или с каким-то его аспектом. Этот феномен наблюдается практически при всех видах травматизации. Например, ветераны могут служить в милиции; женщины, подвергшиеся насилию, - вступать в болезненные для них отношения с мужчиной, который с ними плохо обращается; индивиды, перенесшие в детстве ситуацию сексуального соблазнения, - заниматься проституцией... Субъект, демонстрирующий подобные паттерны поведения повторного переживания травмы, может выступать как в роли жертвы, так и агрессора

Повторное отыгрывание травмы является одной из основных причин распространения насилия в обществе. Многочисленные исследования, проведенные в США, показали, что большинство преступников, совершивших серьезные преступления, в детстве пережили ситуацию физического или сексуального насилия. Также показана в высшей степени достоверная связь между детским сексуальным насилием и различными формами самодеструкции вплоть до попытки самоубийства, которые могут возникнуть уже во взрослом возрасте. В литературе описывается феномен «ревиктимизации»: травмированные индивиды вновь и вновь попадают в ситуации, где они оказываются жертвами.

Рекомендуемая литература: Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е.,

Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1,

Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 31
Тема 7. Эмпирические модели посттравматического стресса

Вопросы для обсуждения:

1. Отдаленные последствия боевой психической травмы.
2. Посттравматические стрессовые расстройства (ПТСР) у жертв катастроф и стихийных бедствий.
3. ПТСР у жертв террористических актов.
4. ПТСР у жертв преступлений и сексуального насилия.
5. Стресс радиационной угрозы.
6. ПТСР у детей.
7. Суицидальное поведение и стресс.

Задание 1.

Существуют различные определения посттравматических стрессовых расстройств. Проведите их сравнительный анализ. Определения приведены в раздаточном материале 1.

Раздаточный материал № 1 «Определения ПТСР»

Посттравматическое расстройство развивается как отставленная реакция на событие угрожающего или катастрофического характера, которое может вызвать глубокое отчаяние. Ситуация переживается с тревогой,

беспомощностью или ужасом, появляются повторяющиеся воспоминания пережитой травмы, ее инсценировка в игре, в рисунках или рассказах; в продолжительном внимании к словам или символам, имеющим отношение к

52
стрессовой ситуации. Могут также возникнуть нарушения сна, страхи темноты, засыпания, кошмарные сновидения, агрессивное поведение, утрата контроля влечений, регресс в поведении, социальная отгороженность, диссоциативное поведение (самоповреждающее поведение, злоупотребление наркотиками), нарушение внимания, повышенная возбудимость и приступы паники (Исаев Д.Н., С. 59).

ПТСР – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др. (Тарабрина Н.В., Агарков В.А. и др., С. 14).

Боевые посттравматические стрессовые расстройства (боевые ПТСР) – это затянувшиеся или отсроченные условно адаптивные психические изменения и психические расстройства, возникающие вследствие воздействия факторов боевой обстановки. Некоторые из этих психических изменений на войне могут носить приспособительный характер, а в мирной жизни ведут к различным формам социальной дезадаптации (Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М., С. 248).

Рекомендуемая литература:

1. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
2. Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М. Боевая психическая травма:

Руководство

для врачей. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 432 с.

3. Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. –

М.: Изд.

«Когито-Центр», 2007. – 208 с.

Задание 2.

Назовите сходство и различие между такими травматическими событиями, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы. Какое может быть объяснение факту меньшей частоты развития ПТСР вследствие природных катастроф, чем террористических актов?

Конкретные факты приведены в раздаточном материале 2.

Раздаточный материал № 2

North с соавт. Провели анализ литературных данных по частоте развития ПТСР после различных травматических событий и обнаружили, что террористический акт является наиболее серьезной угрозой психическому здоровью населения по сравнению с природными катастрофами:

- после извержения вулкана ПТСР развилось у 2% населения (Shore, Tatum, Volhner, 1986);

- после проливного дождя у 4% было выявлено ПТСР (Canino, Bravo, Rubia, Woodbury, 1990);

- после наводнения 408% населения страдало от ПТСР (Smith, Robins, przybeck, Godring, 1986);

- прорыв плотины вызвал развитие ПТСР у 44% (Green, Lindy, Grace et al., 1990);

- после пожара у 53% населения было выявлено ПТСР (MacFarlane, 1996);
- после крушения самолета у 54% населения возникло ПТСР (Sloan, 1988);
- в результате бомбардировки в г. Оклахома у каждого третьего жителя развилось ПТСР (North et al., 1999).

Рекомендуемая литература: Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова

Н.Е.,

Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1,

Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – С. 54-55.

Задание 3.

Приведите доводы того, возможно или нет ПТСР у лиц, перенесших стресс радиационной угрозы.

Задание 4.

Проведите сравнительный анализ протекания ПТСР у детей и взрослых. В чем сходство и различие?

Задание 5.

У детей рассматриваются следующие факторы, влияющие на степень тяжести психологических последствий и их продолжительность: 1) объективная интенсивность травмирующей ситуации; 2) субъективная оценка ее тяжести ребенком; 3) индивидуальная предрасположенность ребенка к развитию ОСТ, ПТСР и иным негативным последствиям; 4) пол ребенка, так как некоторые авторы считают, что у девочек признаки ПТСР более выражены; 5) возраст и уровень развития влияет на восприятие и запоминание травматического события; 6) благополучие или неблагополучие родительской семьи.

Могут ли встречаться признаки ПТСР у новорожденных детей и детей младшего возраста и если, да, то в чем это проявляется?

Как влияет семейное функционирование на развитие ПТСР у детей?

Задание 6.

Объясните повышенный риск комплекса суицидального поведения у лиц с ПТСР с позиций когнитивной, психодинамической и др. концепций психической травмы

Методические рекомендации по подготовке письменных работ⁶

⁶ В раздел включаются требования к подготовке, содержанию, и оформлению письменных работ предусмотренных учебным планом или рабочей программой (курсовая работа, эссе, реферат, доклад и т.п.). При наличии кафедральных или факультетских рекомендаций по подготовке письменных работ раздел включается в РПД по усмотрению преподавателя - составителя. Если письменная работа не предусмотрена, раздел не включается.

Иные материалы

Темы для самостоятельной работы

1. Существующие подходы в отечественной и зарубежной психологии к анализу жизненных ситуаций.
2. Влияние субъективной интерпретации ситуации на поведение человека.
3. Влияние этнических, культурных, групповых, семейных и т.д. норм поведения на интерпретацию ситуации.
4. Субъективный образ мира как регулятор поведения человека.
5. Оптимальные и экстремальные условия в трудовой сфере, в семье, в общении и т.д.
6. Автономное плавание в океане, как пример поведения человека в экстремальных ситуациях (или в летной деятельности и т.д.).
7. Счастливые события как вариант трудной жизненной ситуации.
8. Психические состояния человека в период кризиса.
9. Динамика переживаний в период кризиса.
10. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных ситуациях.
11. Динамика аффективных реакций и поведение человека в зоне чрезвычайной ситуации.
12. Психологические аспекты стресса.
13. Острые стрессовые реакции.
14. Отдаленные последствия боевой психической травмы.
15. Посттравматический стресс при тяжелом заболевании.
16. Посттравматический стресс у жертв насильственных и сексуальных преступлений.
17. Посттравматический стресс у детей, переживших насилие.
18. Посттравматический стресс при террористических актах.
19. Переживание горя у детей и взрослых.
20. Феномен адаптации личности к трудностям.
21. Детерминанты устойчивости к психическому стрессу.

АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина Б1.В.01 *Теория кризисных ситуаций и состояний* реализуется кафедрой психологии и педагогики образования.

Цель дисциплины - содействие становлению профессиональной компетентности магистра на основе овладения теоретико-методологическими основами кризисных ситуаций и состояний.

Задачи дисциплины:

- 1.Формирование представлений о теориях кризисных ситуаций и состояний.
- 2.Формирование осознанного отношения к причинам, факторам, механизмам изучения кризисных ситуаций и состояний.
- 3.Развитие способности прогнозировать последствия кризисных ситуаций и состояний, предвидеть превентивные меры по их предупреждению.

Дисциплина (*модуль*) направлена на формирование следующих компетенций:

ПК 1 - Способен осуществлять психологическое сопровождение субъектов образовательного процесса, имеющих нарушения социальной адаптации

ПК-1.1 Видит факторы, вызывающие кризисные ситуации и состояния участников образовательных отношений

ПК-1.2 Владеет технологиями оказания психологической помощи в кризисных ситуациях и состояниях

ПК-1.3 Организует дифференциацию и индивидуализацию психолого-педагогического и методического сопровождения реализации основных и дополнительных образовательных программ для детей и подростков, проявляющих социальную дезадаптацию

ПК-1.4 Разрабатывает программы профилактики и преодоления стресса и дезадаптации в образовательной организации

В результате освоения дисциплины (*модуля*) обучающийся должен:

Знать: основные теоретические аспекты формирования и развития кризисного состояния;

Психологию трудных и экстремальных ситуаций, учение о стрессе и особенностях посттравматического стрессового расстройства.

Уметь:

Выделять стадии развития стресса, различные модели стресса, стрессоры его вызывающие.

Видеть кризисные ситуации в школьной практике (буллинг, шуттерство) особенности переживания стресса у людей потерявших близкого человека, потерпевших от преступлений и сексуального насилия.

Владеть: навыками определения специфики психического функционирования человека в стрессовых ситуациях с учетом особенностей факторов риска.

По дисциплине (*модулю*) предусмотрена промежуточная аттестация в форме экзамена .

Общая трудоемкость освоения дисциплины (*модуля*) составляет 3 зачетных единиц.