Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Институт дополнительного образования и профессиональной переподготовки

«УТВЕРЖДАЮ»:
Проректор по проектному обучению
и международной деятельности
Тамбовского государственного
университета имени Г.Р. Державина
_____ Я.Ю.Радюкова
«_1_» _____ 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ»

Тамбов 2023 г.

Составитель-разработчик:

Юрьева Татьяна Владиславовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой общей и клинической психологии ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Эксперт:

Гущина Т.И., к.п.н., доцент, директор педагогического института ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина».

Дополнительная профессиональная программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры общей и клинической психологии Педагогического института ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина». Протокол №5 от «27»января 2023 года.

I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

1) Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2) постановление Правительства Российской Федерации от 22 января 2013 г. №23 «О Правилах разработки, утверждения и применения профессиональных стандартов»;

3) приказ Минтруда России от 12 апреля 2013 г. № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;

4) приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

5) приказ Минобрнауки России от 15 ноября 2013 г. № 1244 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499»;

6) приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Программа разработана на основе требований ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от 7 августа 2014 г. № 946) к результатам освоения образовательной программы.

Программа разработана с учетом профессионального стандарта 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.11.2013. № 628н) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013 г., регистрационный № 30840),

1.2. Требования к слушателям: программа реализуется на базе высшего образования (уровень квалификации – бакалавриат, магистратура, специалитет).

1.3. Формы освоения программы: очная

1.4. Цель и планируемые результаты обучения

Цель: формирование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для эффективного решения психологических задач в социальной сфере.

Характеристика профессиональной деятельности выпускника

Выпускник готовится к выполнению следующего вида деятельности: предоставление психологических услуг в социальной сфере.

Планируемые результаты обучения

Программа направлена на освоение (совершенствование) следующих профессиональных компетенций по виду профессиональной деятельности: **практическая:**

- способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности (ПК-1),
- способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией (ПК-2),
- способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий (ПК-3),
- способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4),
- способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-5).

Виды деятельности или трудовая функция (по ПС)	Профессиональные компетенции	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
Организация и предоставление психологических услуг лицам разных	ПК-1. Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в	Владеет: технологиями внедрения стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в	Уметь: разрабатывать стандартные программы, направленные на предупреждение отклонений в социальном и	Знать: особенности, направления стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в

возрастов и социальных групп	социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
	ПК-2. Способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	Владеет: навыками применения психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	Уметь: применять психодиагностические методики, адекватные целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	Знать: виды психодиагностических методик и основные требования к ним
	ПК-3. Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Владеет: навыками применения стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Уметь: осуществлять стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий	Знать: стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
	ПК-4. Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов	Владеет: навыками выявления специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов	Уметь: выявлять специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и	Знать: специфику психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска,

	развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
	ПК-5. Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Владеет: навыками психологической диагностики, прогнозирования изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Уметь: прогнозировать изменения и динамику уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Знать: методы и правила психологической диагностики

1.5. Трудоемкость программы: 144 часа (4 зачетных единицы).

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цели и задачи: формирование у слушателей теоретических представлений о предмете кризисной психологии и навыков оказания психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях

Тематическое содержание

№	Наименование тем	Всего час.
Тема 1.	Конвергентная модель современной травмы	4
Тема 2	Травматический стресс	4
Тема 3	Теоретические основы острого стрессового состояния в условиях боевых действий	4
Тема 4	Лекция «Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)»	8
Тема 5	Лекция «Диссоциация и ПТСР»	4
Тема 6	Практическое занятие «Алгоритм работы с ПТСР»	8
Тема 7	Основные этапы и техники кризисной психотерапии	8
Тема 8	Практическое занятие «Психологическая помощь участникам СВО и членам семей (военнослужащие, мобилизованные, военнопленные)»	8
Тема 9	Практическое занятие «Особенности работы с военной травмой, ПТСР, КПТСР в гештальт-подходе»	8
Тема 10	Практическое занятие «Возможности переработки травматичного опыта через метафору и арт-терапию»	8
Тема 11	Тренинг «Психологическое консультирование в ситуации утраты»	12
Тема 12	Практическое занятие «Особенности кризисного консультирования детей. Детские реакции на травму и первая помощь»	10
Тема 13	Лекция «ПТСР и коморбидные психические расстройства.	4
Тема 14	Алкогольная и наркотическая зависимость при ПТСР»	4
Тема 15	Мотивационное интервью в консультировании зависимых клиентов»	4
Тема 16	Развитие психической сферы подростка. Кризисное консультирование подростков	4
Тема 17	Суицидальное поведение	8
Тема 18	Кризисное телефонное консультирование	8
Тема 19	Терапия творческим самовыражением. Терапевтический театр	8
Тема 20	Психотерапия при работе с травмой	12
Тема 21	Тренинг «Преодоление кризиса. Перезагрузка личности»	6
	Итого:	144

Тема 1. Конвергентная модель современной травмы

Лекция. Причины и последствия глобального цивилизационного кризиса. Психология экзистенциальной травмы. Экзистенциальная жизненная усталость. Виды и формы травматических проявлений современности. Прогноз развития психологического кризиса.

Понятие психологического кризиса. Кризис и кризисное состояние. Клинический и психологический подход к определению кризисного состояния. Осложненные кризисы.

Виды кризисов. Травматические кризисы: кризис целостности, кризис пересадки корней, кризис утраты, кризис лишения. Кризисы становления. Кризисы развития и кризисы жизни: половое созревание, начало супружеской жизни, отцовство и материнство, обособление от родителей, болезнь, самопроизвольное и искусственное прерывание беременности, менопауза, кризис середины жизни, кризис предпенсионного возраста, «узелковый период».

Стадии развития кризисов. Развитие кризисной проблематики. Пик проблемы. Кризис.

Кризисные переживания. Тревога. Беспомощность. Стыд. Горе. Гнев. Противоречивость.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к опросу, коллоквиуму, тестированию
4. 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 ситуации в жизни человека.

Тема 2. Травматический стресс

Лекция. Понятие травмы. Травматический стресс и условия его возникновения. Фазы реакции на травматическое воздействие. Последствия травматического стресса (стадии) Диагностика состояний, вызванных психотравмирующими событиями. Оценка травматических переживаний детей.

Понятие травматического стресса. Два значения слова «травма». Травматический стресс и условия его возникновения. Фазы реакции на травматическое воздействие.

Классификация травматических стрессоров. Классификация травматических стрессоров по интенсивности. Классификация травматических стрессоров по их значимости. Классификация травматических стрессоров по их длительности и повторяемости. Последствия травматического стресса: острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, личностные посттравматические расстройства.

Острое стрессовое расстройство и его диагностические признаки.

Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностические критерии ПТСР по МКБ-10, 11. Типы ПТСР.

Личностные посттравматические расстройства. Диагностические критерии по МКБ-10, 11.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к опросу, коллоквиуму, тестированию
4. Обзор интернет-источников по проблеме психологии стресса.

Тема 3. Теоретические основы острого стрессового состояния в условиях боевых действий

Лекция. Понятие острого травматического расстройства. Психология боевого стресса. Этапы проявления боевого стресса. Факторы проявления стрессового расстройства комбатантов. Послестрессовые явления у ветеранов войн. Проявления ПТСР у ветеранов войны.

Боевой стресс. Острое стрессовое расстройство у военнослужащих. Боевое посттравматическое стрессовое расстройство.

Понятие о терроре. Мотивы террористической деятельности. Террористический акт как способ устрашения. Психология террориста. Психологические особенности жертв террора. Основные особенности поведения терроризируемых групп: паника, агрессия, апатия. Особенности поведения заложников: шок, привязанность к захватчикам, агрессия и апатия, самоорганизация в группе заложников. Типологические группы заложников: нетерпеливо отчаянные, стойкие, мятущиеся, приспешники террористов, симпатизирующие террористам («стокгольмский синдром»).

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к опросу, коллоквиуму, тестированию
4. 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.

Тема 4. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

Лекция. Симптомы ПТСР по МКБ-10 и МКБ-11. Типы ПТСР. Модели и теории ПТСР. Когнитивные модели ПТСР. Психосоциальные модели ПТСР. Двухфакторная теория ПТСР. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей Р. Питмэна. Комплексные модели ПТСР. Нейропсихологическая гипотеза Л. Колба. Этиологическая мультифакторная концепция А Маркера. Информационная теория ПТСР М. Горовица.

Диагностическая ценность отдельных проявлений ПТСР.

Структурированное диагностическое интервью и личностные опросники для диагностики ПТСР (СКИД, дополнительная шкала MMPI для оценки ПТСР, опросник для выявления депрессии Бека, опросник для выявления ситуативной и личностной тревожности Спилбергера и др.). Методы диагностики ПТСР у детей. Использование физиологических методик в диагностике ПТСР.

Техники работы с ПТСР, техники самопомощи при ПТСР

Практическое занятие. Форма проведения: Семинар-практикум с элементами психодиагностики.

Структурированное диагностическое интервью и личностные опросники для диагностики ПТСР (СКИД, дополнительная шкала MMPI для оценки ПТСР, опросник для выявления депрессии Бека, опросник для выявления ситуативной и личностной тревожности Спилбергера и др.). Знакомство с опросниками по выявлению ПТСР.

Использование физиологических методик в диагностике ПТСР.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме

Тема 5.Диссоциация и ПТСР

Лекция. Методы диагностики. Техники работы с диссоциативными состояниями. Диссоциация как способ преодоления навязчивого психотравмирующего переживания

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме

Тема 6. Практическое занятие Форма проведения: Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Алгоритм работы с ПТСР

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций

2. изучение литературы по теме

Тема 7. Основные этапы и техники кризисной психотерапии

Лекция. Общие основы психотерапии ПТСР. Психодинамическая терапия ПТСР. Теоретические основы психодинамической терапии ПСТР. Методы психодинамической терапии ПСТР. Краткосрочная психодинамическая терапия. Межличностная терапия.

Информационный подход к психотерапии ПТСР. Теоретические основы информационного подхода к терапии ПТСР. Стадии реакции на массивный стресс. Содержание терапевтической работы на разных стадиях реакции на стресс. Специфика психотерапии при различных стилях переработки травматической информации.

Бихевиориальная терапия ПТСР. Методика наводнения. Имплозивная терапия. Систематическая десенсибилизация. Тренинг устойчивости к стрессу.

Кататимно-имагинативная терапия ПТСР. Суть метода кататимного переживания образов. Мотивы, используемые на основной ступени терапевтической работы: мотив луга, мотив ручья, мотив горы, мотив дома, мотив мрачного леса. Использование мотивов при обеспечении социальной адаптации, коррекции личностных особенностей, восстановлении межличностных отношений, терапии сексуальных расстройств.

Десенсибилизация и переработка с помощью движений глаз.

Семейная психотерапия при ПТСР

Групповая психотерапия ПТСР.

Задания для самостоятельной работы:

1. Просмотр презентаций по обозначенной теме. Дискуссия.
2. Аннотирование научных статей по обозначенным темам (за последние 5 лет).Работа со статьями на портале elibrary.
3. Существует классификация видов горя, которая включает два вида: подлинное горе и демонстративное горе. Как Вы понимаете демонстративное горе?

Тема 8. Особенности работы с военной травмой, ПТСР, КПТСР в гештальт-подходе

Практическое занятие. Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Гештальтерапия ПТСР.

Механизмы прерывания контактов (конфлюенция, ретрофлексия, дефлексия, проекция и интроекция) и приемы гештальттерапии.

Возможности феноменологического подхода при диагностики боевой травмы, ПТСР и КПТСР. Особености гештальтподхода при работе с травматичным опытом. Возращение адаптационных возможностей человеку через отношения "здесь и сейчас" в контакте с психологом.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 9. Возможности переработки травматичного опыта через метафору и арт-терапию

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Метафора, как инструмент комфортного касания с травмой. Возможности арт - терапии для переработки болезненных состояний

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 10. Психологическая помощь участникам СВО и членам семей (военнослужащие, мобилизованные, военнопленные)

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Особенности оказания психологической помощи военнослужащим и мирному населению. Модели оказания экстренной психологической помощи, как формы организации кругов уязвимости и поддержки.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 11. Психологическое консультирование в ситуации утраты

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Психологическое понятие горя. Соотношение понятие: горе утрата, горевание, траур. Стадии переживания утраты. Патологические реакции горя. Осложненное горе. Психологическая работа с горем

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 12. Особенности кризисного консультирования детей. Детские реакции на травму и первая помощь

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Характеристики переживания горя детьми разных возрастных групп. Как помочь детям справиться с горем. Горе при потере ребенка. Поддержка семьи и практическая помощь.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 13. ПТСР и коморбидные психические расстройства. Алкогольная и наркотическая зависимость при ПТСР

Лекция. Патологии, коморбидная посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), Сочетания психопатологических симптомов и феноменов. Сочетание с симптомами шизофренического спектра. Присоединение аффективных и тревожных расстройств, имеющих схожие патогенетические механизмы с ПТСР. Сочетание с синдромом зависимости от психоактивных веществ.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме

Тема 14.Алкогольная и наркотическая зависимость при ПТСР

Лекция. Течение зависимости от алкоголя у лиц с ПТСР. Клинические особенности формирования и течения зависимости от алкоголя у больных с ПТСР. Дифференцированные комплексные программы терапии.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка конспектов лекций
2. изучение литературы по теме

Тема 15. Мотивационное интервью в консультировании зависимых клиентов

Практическое занятие. Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Мотивационный подход. Принципы мотивационного интервьюирования. Техники мотивационного интервью.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 16. Развитие психической сферы подростка. Кризисное консультирование подростков

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Социальная ситуация развития подростка. Ведущая деятельность. Особенности психического развития. Особенности личности. Кризис подросткового возраста. Особенности кризисного консультирования подростков.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 17.Суицидальное поведение

Лекция. Основные понятия. Возрастные особенности суицидального поведения. Концепции формирования суицидов. Профилактика суицидального поведения

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 18. Кризисное телефонное консультирование

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Телефонное консультирование как разновидность психологической помощи. Основные принципы работы и этический аспект телефонной помощи. Телефонный диалог: этапы и виды диалога. Психотехнический аспект телефонного консультирования. Причины обращения в службу «Телефон доверия». Абоненты с суицидальной направленностью поведения

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 19. Терапия творческим самовыражением. Терапевтический театр

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Лечебная и внелечебная (психокоррекционная , психопрофилактическая) область ТТС, применение ТТС при различных заболеваниях с переживанием своей неполноценности (дефензивностью). Терапевтический театр.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 20.Психотерапия при работе с травмой

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков.

Экзистенциальное консультирование; логотерапия; символдрама Техники психоаналитического направления; когнитивно-поведенческая терапия; терапия принятия и ответственности (АСТ);

терапия, основанная на сострадании (CFT); десенсибилизация и переработка движением глаз (EMDR).

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Тема 21. Тренинг «Преодоление кризиса. Перезагрузка личности»

Практическое занятие Семинар-практикум с элементами отработки практических навыков. Интегральный тренинг с целью профилактики и коррекции личностных нарушений, который объединяет в логическое целое разнообразные технологии и техники современной практической психологии. В основе «Прошивки личности» лежат древнейшие мифологические и архетипические этапы сепарации, инициации и возвращения «Героя» домой. Такого рода путь позволяет человеку в мельчайших подробностях проработать психологические травмы, наметить и осуществить программу их коррекции.

Задания для самостоятельной работы:

1. проработка практических навыков
2. изучение литературы по теме
3. подготовка к тестированию

Требования к уровню освоения содержания программы: слушатель должен знать теоретические основы психологии как науки, предмет и методы исследования в психологии.

Формат проведения занятия:

1. Изучение данного модуля предполагается с использованием дистанционных технологий посредством платформы Zoom, посредством системы видеосвязи мессенджеров «WhatsApp» и др.

2. Изучение данного модуля предполагается слушателем самостоятельно (в случае отсутствия возможности использования дистанционных технологий посредством платформы Zoom, посредством системы видеосвязи мессенджеров «WhatsApp» и др.) с изучением лекций, выполнением практических заданий, изучением рекомендованных видео лекций и дополнительной литературы. Учебные материалы и задания к ним предполагается передавать слушателям посредством электронной почты.

Формы контроля: промежуточная аттестация (экзамен) в форме тестирования.

Оценочные материалы промежуточной аттестации:

Примерные вопросы контрольного теста к экзамену

Ответьте на вопросы, приведенные ниже:

Типовые вопросы контрольного тестирования

1. Обстановка на определенной территории, сложившаяся в результате аварии, опасного природного явления, катастрофы, стихийного или иного бедствия, которое может повлечь за собой человеческие жертвы, ущерб здоровью людей или окружающей среде, значительные материальные потери и нарушение условий жизнедеятельности людей – это
(-) Экстремальная ситуация
(-) Чрезвычайная ситуация
(-)Кризисная ситуация
2. Внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимающаяся человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию – это
(-) Экстремальная ситуация
(-) Чрезвычайная ситуация

(-)Кризисная ситуация
3. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени – это
(-) Экстремальная ситуация
(-) Чрезвычайная ситуация
(-)Кризисная ситуация
4. По скорости распространения ЧС могут быть
(-) локальные, местные, территориальные, региональные
(-) внезапно возникшие, быстро, умеренно и медленно распространяющиеся
(-) конфликтные и бесконфликтные
5. К ЧС социогенного характера относятся следующие:
(-) терроризм
(-) транспортные аварии и катастрофы
(-) аварии с выбросами (угрозой выбросов) опасных химических, радиоактивных, биологических веществ
(-) внезапное разрушение сооружений и зданий
(-) захват заложников
(-) массовые беспорядки
(-) военные действия
6. Какой тип стресса всегда неприятен и связан с вредоносным стрессом-
(-) дистресс
(-) эустресс
7. Приверженцы данной модели ПТСР считают, что защита травма актуализирует детские конфликты
(-) конитивная модель ПТСР
(-) психодинамическая модель ПТСР
(-) информационная модель ПТСР
8. Данная модель наиболее полно объясняет этиологию, патогенез и симптоматику ПТСР
(-) когнитивная модель
(-) мультифакторная модель
(-) психосоциальная модель
9. Кто разработал информационную модель ПТСР-
(-) Р.Питмен
(-) М.Горовиц
(-) А.Маркер
10. Двухфакторная теория ПТСР состоит из следующих компонентов:
(-) механизм условно-рефлекторной деятельности
(-) фактор окружающей среды
(-) механизм оперантной обусловленности особенностей поведения при ПТСР
(-) информационная сеть
11. Теорию патологических ассоциативных эмоциональных сетей разработал
(-) Р.Питмен
(-) М.Горовиц
(-) А.Маркер
12. "Флэшбэк" феномен объясняет
(-) психодинамическая модель ПТСР
(-) информационная модель ПТСР
(-) теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей
13. Данная модель ПТСР уделяет основное внимание участникам боевых действий, возвращающимся к мирной жизни
(-) психосоциальная модель
(-) информационная модель
(-) мультифакторная модель

14. Как называется кризис, который спровоцирован угрозой целям или системе ценностей-
(-) кризис целостности
(-) кризис лишения
(-) ситуационный кризис
15. Какой кризис связан с утратой близкого человека-
(-) кризис утраты
(-) ситуационный кризис
(-) кризис целостности
16. Какие психологические кризисы относятся к кризисам становления-
(-) гибель домашнего животного
(-) безработица
(-) кража из личного жилища
(-) эмиграция
(-) измена
(-) экзамены
17. Стадиями развития кризисов являются:
(-) нарастание тревоги
(-) развитие кризисной проблематики
(-) пик проблемы
(-) кризис
(-) адаптация
18. К возникновению какого синдрома может привести застревание на какой-либо из стадий психических реакций людей после катастрофы
(-) «синдром героя»
(-) «синдром альтруиста»
(-) «синдром жертвы»
19. Факторы, усиливающие травматический стресс
(-) Восприятие случившегося как крайней несправедливости
(-) Восприятие случившегося как «вероятного»
(-) Частичное принятие ответственности за ситуацию
(-) Неспособность и/или невозможность хоть как-то противостоять ситуации
(-) Пассивность в поведении
(-) Физическое переутомление
(-) Отсутствие социальной поддержки
20. К первичным симптомам посттравматического стрессового расстройства относятся:
(-) Группа симптомов повторного переживания (или симптомы «вторжения»)
(-) Группа симптомов избегания
(-) Группа симптомов тревожности
(-) Группа симптомов физиологической гиперактивации (повышенной возбудимости).
21. Группа симптомов повторного переживания включает:
(-) Флэшбэки
(-) избегание мыслей и воспоминаний о пережитом
(-) стремление не попадать в ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания
22. Группа симптомов избегания включает:
(-) Флэшбэки
(-) избегание мыслей и воспоминаний о пережитом
(-) стремление не попадать в ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания
23. Группа симптомов физиологической гиперактивации включает:
(-) трудности засыпания (бессонница)
(-) избегание мыслей и воспоминаний о пережитом
(-) стремление не попадать в ситуации, которые могли бы напомнить, вызвать эти воспоминания
(-) повышенная раздражительность
(-) трудности концентрации внимания

(-) вспышки гнева
(-) немотивированная сверхбдительность
(-) Флэшбэки
24. Выделяют следующие типы ПТСР:
(-) Соматоформный тип
(-) Агрессивный тип
(-) Эпилептический тип
(-) Дисфорический тип
(-) Астенический тип
(-) Тревожный тип
25. Принудительное воздействие на кого-либо, то есть оказание каких- либо воздействий на человека против его воли – это
(-) насилие
(-) физическое воздействие
26. В зависимости от содержания оказываемого воздействия различают такие виды насилия
(-) Физическое
(-) Сексуальное
(-) Психологическое
(-) Экономическое
(-) Со стороны родственников
(-) Со стороны учителей
27. Вызывающее боль или травму физическое воздействие, оказываемое на кого-либо с целью унижения, оскорбления или принуждения к определенному поведению, действию – это
(-) физическое насилие
(-) психологическое насилие
(-) экономическое насилие
(-) сексуальное насилие
28. Причиняющее душевную боль психологическое воздействие с помощью угрозы, грубости, издевательства, оскорбления словом – это
(-) физическое насилие
(-) психологическое насилие
(-) экономическое насилие
(-) сексуальное насилие
29. Вид домогательства, который состоит в навязывании сексуальных прикосновений, сексуальном унижении, принуждении к сексу и совершении сексуальных действий против воли жертвы – это
(-) физическое насилие
(-) психологическое насилие
(-) экономическое насилие
(-) сексуальное насилие
30. Ограничение доминирующим лицом экономических прав другого лица, имеющего зависимое положение, с целью его оскорбления и оказания на него эмоционального давления – это
(-) физическое насилие
(-) психологическое насилие
(-) экономическое насилие
(-) сексуальное насилие
31. В зависимости от стратегии обидчика насилие может быть
(-) явным
(-) скрытым
(-) физическим
(-) эмоциональным
32. В зависимости от времени воздействия насилие может быть
(-) случившееся в прошлом
(-) случившееся в настоящем

(-) потенциальным
33. В зависимости от длительности действия насилие может быть
(-) единичным
(-) систематическим
(-) физическим
34. По месту происшествия и окружения насилие по отношению к детям бывает:
(-) в семье — со стороны родственников
(-) в школе — со стороны педагогов или детей
(-) на улице — со стороны детей или незнакомых взрослых
(-) на работе – со стороны начальника или коллег
35. Характеристиками домашнего насилия являются:
(-) комплексность
(-) цикличность
(-) стабилизация во времени
(-) кумулятивность
36. Цикл насилия имеет три фазы:
(-) стадия нарастания напряжения
(-) стадия сильного избиения
(-) стадия слабого избиения
(-) стадия медового месяца
(-) романтическая стадия
37. Стабилизация домашнего насилия полностью зависит от
(-) Жертвы (женщины)
(-) Насильника (мужчины)
38. Причинами стабилизации домашнего насилия являются:
(-) Осуждение жертвой себя
(-) Экономическая зависимость жертвы
(-) Усвоенный в детстве стереотип поведения
(-) Отношение к браку как к чему-то нерушимому
(-) Вспыльчивость насильника
(-) Ревность насильника
39. Особенности поведения и характера мужчин, дающие почти стопроцентную гарантию того, что он может совершить насильственные действия:
(-) Ревность.
(-) Контроль.
(-) Быстрая связь.
(-) Нереальные ожидания.
(-) Обвинение в своих проблемах других.
(-) Гиперчувствительность.
(-) Жестокость по отношению к животным или детям.
(-) «Игривое» применение силы в сексе.
(-) Вспыльчивость и резкое изменение настроения.
(-) Случаи избиения в прошлом.
(-) Угроза насилия.
(-) Битье посуды, разрушение предметов.
40. Психологическое насилие может принимать различные формы:
(-) Отвержение
(-) Изоляция
(-) Эксплуатация/развращение
(-) Игнорирование
(-) Физическое наказание
41. Острая травма жертвы сексуального насилия может развиться в:
(-) травматический синдром изнасилования

(-) посттравматическое стрессовое расстройство
(-) острое стрессовое расстройство
42. Устрашение людей с помощью насилия для того, чтобы добиться от них определенных действий – это
(-) угроза
(-) терроризм
(-) насилие
43. Виды (сферы) терроризма:
(-) политический террор
(-) информационный террор
(-) экономический террор
(-) социальный (бытовой) терроризм
(-) эмоциональный терроризм
44. Мотивами террористической деятельности являются:
(-) меркантильные мотивы
(-) идеологические мотивы
(-) мотивы преобразования, изменения мира
(-) мотив власти над людьми
(-) привлекательность терроризма как особой деятельности
(-) «товарищеская» мотивация
(-) мотив самореализации
(-) ничего из перечисленного
45. Типы террористов:
(-) «Синдром зомби»
(-) «Синдром Рэмбо»
(-) «Синдром Сталлоне»
(-) «Синдром камикадзе»
(-) Мститель
(-) Сценарист-режиссер
(-) Нарцисс
(-) Ущербный
(-) Садист
(-) Мазохист
(-) Актер
(-) Игрок
(-) Технарь
(-) Зверь-заработчик
46. Характерные черты личности террористов:
(-) Комплекс неполноценности
(-) Низкая самоидентификация
(-) Самооправдание
(-) Личностная и эмоциональная незрелость
(-) Адекватная самореализация
(-) Личностная зрелость
47. Психологическое состояние, возникающее при захвате заложников, когда заложники начинают симпатизировать захватчикам или даже отождествлять себя с ними
(-) Стокгольмский синдром
(-) Мюнхенский синдром
(-) Нью-Йоркский синдром
48. Основными поведенческими следствиями страха и ужаса в группах заложников являются:
(-) апатия
(-) агрессия
(-) паника

(-) ступор
25. Группы заложников:
(-) Нетерпеливо отчаянные
(-) Стойкие
(-) Мятущиеся
(-) «Приспешники» террористов
(-) Симпатизирующие террористам
(-) Слабые
(-) Терпеливые

V. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Формы аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета (или экзамена). Зачет (или экзамен) проводится преподавателем, ведущим дисциплину. Зачет проводится в форме тестирования по изученным темам. Экзамен проводится в форме контрольной работы (тестирования, кейса и творческого задания) по изученным темам.

Итоговая аттестация проводится в форме итогового экзамена в системе moodle. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости качества подготовки обучающихся. Оценка формируется коллегиально аттестационной комиссией.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план по программе.

Лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации: диплом о профессиональной переподготовки.

Описание организации, форм и правил оценивания достижения планируемых результатов (компетенций) освоения программы

5.2. Оценочные средства

Первая составляющая – текущая оценка по результатам промежуточной аттестации, определенной модулями программы.

Вторая составляющая – итоговая оценка осуществляется аттестационной комиссией в виде итогового экзамена и оформляется протоколом итоговой аттестационной комиссии

Основные показатели оценки планируемых результатов

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**
ПК-1. Способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности	Демонстрирует способность к реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, профессиональных рисков в различных видах деятельности
ПК-2. Способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией	Демонстрирует способность к отбору и применению психодиагностических методик, адекватных целям, ситуации и контингенту респондентов с последующей математико-статистической обработкой данных и их интерпретацией
ПК-3. Способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с	Демонстрирует способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием

использованием традиционных методов и технологий	традиционных методов и технологий
ПК-4. Способность к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	Демонстрирует к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
ПК-5. Способность к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	Демонстрирует к психологической диагностике, прогнозированию изменений и динамики уровня развития познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуаций в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека

Перечень (набор) оценочных средств (заданий, вопросов, тестов и др.)

Примеры практических заданий

Задание 1. Проведите обзор литературы и интернет-источников по проблеме психологии трудных жизненных ситуаций. Составьте аннотированный библиографический список.
На основании проведенного анализа ответьте на вопрос: Какие аспекты трудных жизненных ситуаций освещены достаточно хорошо, а какие нет?
Ваши предложения.
Задание 2. Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности.
Критерии уровня объективной сложности ситуации:
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 ситуциях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г.Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007.
Задание 3. 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 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 «внутрь» 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 вероятностно-комбинированным, так как при выборе адаптационной стратегии личностью оцениваются: а) требования социальной среды – их сила, степень враждебности, степень ограничения потребностей личности, степень дестабилизирующего влияния и т.п.; б) потенциал личности в плане изменения, приспособления среды к себе; в) цена усилий (физические и психические траты) при выборе стратегии изменения среды или стратегии изменения себя.
Рекомендуемая литература: Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности.
Задание 4. 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)
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 сопутствующем способом ее решения;
бегство/избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;
планирование решения проблемы – произвольные, проблемно-сфокусированные 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 отвественности личности в контексте жизненных ситуаций. Дисс. … к.психол.н. – СПб., 2006. С.101 (http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-proyavlenie-otvetstvennosti-lichnosti-v-kontekste-zhiznennyh-situatsiy)
2. Хорни К. Психология женщины; Невротическая личность нашего времени. –

Задание 5. Необходимо провести мини-исследование на тему «Жизненные события и стресс».

Для этого надо:

- провести диагностику учебной группы с помощью методики «Жизненные события и стресс»;
- полученные данные представить в идее таблиц и графиков;
- проанализировать полученный материал и определить степень вероятности возникновения стресса по группе в целом.

Методика

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
77	длиннее)
30	Смерть близкого или любимого члена семьи
41	Резкое изменение привычного режима питания (изменилось время приема пищи или ее количество)
45	Изменение выбранной специализации
68	Изменение своих привычек, круга общения, стиля одежды
22	Смерть близкого друга
40	Совершение уголовно наказуемых поступков
68	Выдающееся личное достижение
56	Рождение или усыновление ребенка
58	Резкое изменение состояния своего здоровья или состояния здоровья члена семьи
42	Возникновение сексуальных проблем
26	Возникновение проблем с законом
53	Увеличение или уменьшение частоты встреч с членами семьи
50	Резкое изменение материального положения (в лучшую или худшую сторону)
42	Появление нового члена семьи (рождение, усыновление, переезд
50	пожилого родственника и т.п.)
36	Изменение места жительства или жилищных условий
58	Значимый межличностный конфликт или переоценка ценностей
62	Измененеие, связанное с религией (вы стали рьяно верующим или, наоборот, атеистом)
76	Улаживание конфликта с супругом (супругой)
50	Увольнение
50	Развод
47	Значительное изменение в межличностных отношениях с супругом (супругой)
	Смена работы

41 74 57 52 65 46 48 38 49 33 54 50 41 44 60 57	Значительное изменение в обязанностях на работе (продвижение по службе, крупное материальное поощрение, понижение в должности, перевод по службе) Изменение режима работы вашего супруга (супруги) Длительная разлука с супругом (супругой) Смена предпочитаемого стиля отдыха Получение ипотечной или обычной ссуды Серьезная травма или заболевание Изменение количества потребляемого алкоголя (увеличение или уменьшение) Увлечение общественной работой или отказ от нее Серьезные изменения, связанные с участием в деятельности университета Повышение чувства независимости или ответственности Дальняя поездка во время каникул или отпуска Помолвка Переход в другой вуз Смена режима дня Крупные проблемы с администрацией или преподавателями вуза Разрыв помолвки или устойчивых отношений Серьезное изменение в самооценке, самоидентификации, самосознании или общем представлении о себе

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 (lifechangeunits). 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.

Задание 6. 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 приложении 1.

Задание выполняется каждым студентом самостоятельно и оформляется на стандартных листах формата А4, которые д.б. скреплены. Задания необходимо выполнять с помощью компьютера в текстовом редакторе MS Word.

Задание 7. Что такое паника? Какие типы паники бывают? Какие существуют меры профилактики паники?

Какие меры профилактики паники в Вооруженных силах будут эффективными в достаточной мере? Далее приведены причины паники в войсках, необходимо дать конкретные рекомендации по их профилактике или преодолению.

«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.
Литература: Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001.
Задание 8. Проанализируйте такие травматические события, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы.
Назовите их сходства и различия.
Какое может быть объяснение факту меньшей частоты развития ПТСР вследствие природных катастроф, чем террористических актов?
Конкретные факты приведены в приложении 2.
Пополните этот список фактов последними данными.
Задание 9. 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 приложении 1.
Задание выполняется каждым студентом самостоятельно и оформляется на стандартных листах формата А4, которые д.б. скреплены. Задания необходимо выполнять с помощью компьютера в текстовом редакторе MS Word.
Задание 10. Модель стресса состоит из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия (Дж. Гринберг).
Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиться 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.)?
Литература: Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
Задание 11. В современной психологии существует два диаметрально противоположных представления о процессе горя. С.А. Шефов описывает их следующим образом:
1. Горе – сугубо индивидуальный процесс, все люди переживают горе по разному: 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 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. Зинтл выделяют следующие четыре фазы горя: 1) фаза «оцепенения» (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.
Существует классификация видов горя, которая включает два вида: подлинное горе и демонстративное горе.
Какие еще классификации фаз и стадий переживания горя знаете вы?
Какое представление о процессе горя Вам представляется более адекватным? Обоснуйте свой ответ.

Как Вы понимаете демонстративное горе? Приведите примеры.
Задание 12. Существует несколько значений 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 реакций 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.

Продолжите этот ряд.
Почему, по Вашему мнению, существует несколько толкований понятия «стресса»?
Что наносит больший вред: короткие стрессовые жизненные события или хронические стрессоры? Ответ обоснуйте.
Задание 13. Существуют различные определения посттравматических стрессовых расстройств. Проведите их сравнительный анализ.
а) 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 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.).
б) 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.).
в) Боевые посттравматические стрессовые расстройства (боевые ПТСР) – это затянувшиеся или отсроченные условно адаптивные психические изменения и психические расстройства, возникающие вледствие 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.).

Примерный перечень вопросов итогового экзамена

1. Кризис и кризисное состояние. Понятие психологического кризиса. Клинический и психологический подход к определению кризисного состояния. Осложненные кризисы.
2. Травматические кризисы: кризис целостности, кризис пересадки корней, кризис утраты, кризис лишения, кризисы становления.
3. Кризисы развития и кризисы жизни.
4. Стадии развития кризисов.
5. Кризисные переживания. Тревога. Беспомощность. Стыд. Горе. Гнев. Противоречивость.
6. Кризисная интервенция:понятие кризисной интервенции, основные формы кризисной интервенции: кризисное консультирование и кризисная психотерапия.
7. Основные принципы кризисной интервенции. Два аспекта кризисной интервенции: оказание помощи в решении кризисной проблемы, оказание помощи в преодолении кризисного состояния.
8. Программа психологической помощи в решении проблем.
9. Схема вмешательства при оказании помощи в решении проблем.
10. Методы кризисной интервенции. Рациональная психотерапия. Когнитивная психотерапия. Гештальт-терапия. Экзистенциальная психотерапия. Групповая психотерапия. Гипноз. Трансовые техники. Метод прогрессивной мышечной релаксации и аутогенная тренировка.
11. Понятие о стрессе. Стресс как неспецифическая адаптационная реакция. Психологическое понимание стресса.

12. Три подхода к исследованию стресса: схема «стимул –реакция», интеракциональный подход, транзакциональный подход Р. Лазаруса.
13. Стадии развития стресса.
14. Виды психологического стресса. Основания классификации видов стресса. Эмоциональный и информационный стресс. Дистресс и эустресс. Формы дистресса: возбудительная, тормозная и смешанная.
15. Острый и хронический стресс.
16. Понятие травматического стресса. Два значения слова «травма». Травматический стресс и условия его возникновения. Фазы реакции на травматическое воздействие.
17. Классификация травматических стрессоров по интенсивности и их значимости.
18. Классификация травматических стрессоров по их длительности и повторяемости. Последствия травматического стресса: острое стрессовое расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство, личностные посттравматические расстройства.
19. Острое стрессовое расстройство и его диагностические признаки.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностические критерии ПТСР по МКБ-10. Типы ПТСР.
21. Личностные посттравматические расстройства. Диагностические критерии по МКБ-10.
22. Горе. Стадии развития горя.
23. Патологическое горе.
24. Понятие о насилии. Виды насилия.
25. Физическое насилие.
26. Сексуальное насилие над женщинами.
27. Сексуальное насилие над детьми.
28. Боевое посттравматическое стрессовое расстройство.
29. Понятие о терроре. Мотивы террористической деятельности. Террористический акт как способ устрашения.
30. Психология террориста.
31. Психологические особенности жертв террора. Основные особенности поведения терроризируемых групп: паника, агрессия, апатия.
32. Особенности поведения заложников: шок, привязанность к захватчикам, агрессия и апатия, самоорганизация в группе заложников.
33. Типологические группы заложников: нетерпеливо отчаянные, стойкие, мятущиеся, приспешники террористов, симпатизирующие террористам («стокгольмский синдром»).
34. Психодинамическая модель ПТСР.
35. Когнитивные модели ПТСР.
36. Психосоциальные модели ПТСР.
37. Двухфакторная теория ПТСР.
38. Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей Р. Питмэна.
39. Комплексные модели ПТСР. Нейропсихологическая гипотеза Л. Колба. Этиологическая мультифакторная концепция А. Маркера.
40. Информационная теория ПТСР М. Горовица.
41. Структурированное диагностическое интервью и личностные опросники для диагностики ПТСР (СКИД, дополнительная шкала MMPI для оценки ПТСР, опросник для выявления депресси Бека, опросник для выявления ситуативной и личностной тревожности Спилбергера и др.).
42. Методы диагностики ПТСР у детей.
43. Общие основы психотерапии ПТСР.
44. Психодинамическая терапия ПТСР. Теоретические основы психодинамической терапии ПСТР. Методы психодинамической терапии ПСТР. Краткосрочная психодинамическая терапия. Межличностная терапия.
45. Информационный подход к психотерапии ПТСР. Теоретические основы информационного подхода к терапии ПТСР. Стадии реакции на массивный стресс. Содержание терапевтической работы на разных стадиях реакции на стресс.

46. Бихевиориальная терапия ПТСР. Методика наводнения. Имплозивная терапия. Систематическая десенсибилизация. Тренинг устойчивости к стрессу.
47. Гештальтерапия ПТСР. Механизмы прерывания контактов (конфлюенция, ретрофлексия, дефлексия, проекция и интроекция) и приемы гештальттерапии.
48. Кататимно-имагинативная терапия ПТСР. Суть метода кататимного переживания образов.
49. Метод ДПДГ.
50. Теоретические основы семейной терапии при ПТСР.
51. Особенности групповой терапии ПТСР. Показания и противопоказания для групповой терапии при ПТСР.
52. Психодинамическая групповая терапия ПТСР.
53. Когнитивно-бихевиориальная групповая терапия ПСТР.
54. НЛП, эриксоновский гипноз при ПТСР.

Итоговый экзамен проводится с использованием системы moodle.

Шкала оценивания

Оценка	**отлично**	**хорошо**	**удовлетворительно**	**неудовлетворительно**
Уровень сформированности компетенции	высокий (превосходный) уровень сформированности компетенций	повышенный (продвинутый) уровень сформированности компетенций	пороговый (базовый) уровень сформированности компетенций	Компетенция не сформирована
Качество ответов на вопросы по темам дисциплины	полно излагает изученный материал, даёт правильное определенное понятий; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка	студент даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки "отлично", но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого	излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке теорий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого	студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и теорий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал
Количество правильных ответов в тесте	более 90%	более 80%	более 70%	менее 70%
Качество ответов решения кейс-заданий	обозначена проблема и обоснована логика ее решения, сделан краткий анализ различных точек зрения	имеются неточности в изложении материала и формулировании	проблема освещена лишь частично; допущены фактические	обнаруживается существенное непонимание проблемы; отсутствуют

	на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, правильно сформулированы выводы, даны правильные ответы на дополнительные вопросы	проблемы; отсутствует логическая последовательность в суждениях; имеются недочеты в сделанных выводах; на дополнительные вопросы даны неполные ответы	ошибки в формулировании выводов или при ответе на дополнительные вопросы;	собственные выводы, затрудняется ответить на дополнительные вопросы
Качество ответов на вопросы экзамена	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы; точное использование научной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активное	достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине; умение ориентироваться в основном теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку; использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях,	достаточный минимальный объем знаний по дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении типовых задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные задачи; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий;	фрагментарные знания по дисциплине; отказ от ответа (выполнения письменной работы); знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой по дисциплине; неумение использовать научную терминологию; наличие грубых ошибок; низкий уровень культуры исполнения заданий; низкий уровень сформированности компетенций

	участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий; высокий уровень сформированности компетенций	высокий уровень культуры исполнения заданий; средний уровень компетенций	достаточный минимальный уровень компетенций	
Качество ответов на вопросы зачета	Зачтено			Не зачтено
	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины, а также по основным вопросам, выходящим за пределы учебной программы; точное использование научной терминологии систематически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке научных и практических задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы и нестандартные ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку, используя научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических/семинарских/лабораторных занятиях, активное участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры	достаточно полные и систематизированные знания по дисциплине; умение ориентироваться в основном теориях, концепциях и направлениях дисциплины и давать им критическую оценку; использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; владение инструментарием по дисциплине, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой по дисциплине; самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения	достаточный минимальный объем знаний по дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по дисциплине и давать им оценку; использование научной терминологии, стилистическое и логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении типовых задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные задачи; работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий; достаточный минимальный уровень	фрагментарные знания по дисциплине; отказ от ответа (выполнения письменной работы); знание отдельных источников, рекомендованных учебной программой по дисциплине; неумение использовать научную терминологию; наличие грубых ошибок; низкий уровень культуры исполнения заданий; низкий уровень сформированности компетенций

	исполнения заданий; высокий уровень сформированности компетенций	заданий; средний уровень компетенций	компетенций	

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы профессиональной переподготовки обеспечивается сотрудниками университета, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на условиях договора гражданско-правового характера. Доля научно-педагогических работников, имеющих образование, соответствующее профилю программы повышения квалификации, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу, должна составлять не менее 50 процентов.

Доля научно-педагогических из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (реализуемой программы (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет) в общем числе работников, реализующих программу повышения квалификации не менее 10 процентов.

6.2. Требования к материально-техническим условиям

Для реализации программы необходима одна учебная аудитория для проведения лекционных и семинарских занятий.

Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета: аудитория должна быть оборудована учебной мебелью, доской.

Технические средства обучения: компьютер или ноутбук с выходом в Интернет, проектор, экран.

6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

Для реализации программы необходима обеспеченность основной литературой из расчета 50 экземпляров на каждые 100 студентов. Для реализации программы необходим доступ обучающихся к ЭБС университета, а также обеспечение их справочными и другими учебно-методическими изданиями в печатном или электронном виде.

6.4. Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Тенюшев, Б.И. Психология кризисных состояний. Тамбов : Изд-во ТГУ, 2010 .

Дополнительная литература:

1. Психология экстремальных ситуаций: учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений/Т.Н. Гуренкова, И.Н. Елисеева, Т.Ю. Кузнецова и др.; под общ.ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл; Издательский центр Академия, 2011.
2. Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сборник научных статей научно-практической конференции с международным участием / Под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток, 2012.
3. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2012. 249 с.
4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
5. Проблемы психологической безопасности / Отв.ред. А.Л. Журавлев, Н.В. Тарабрина. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм / Под общ. ред. д-ра психол. наук Хрусталевой Н.С. СПб, 2016.

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и её последствия: учебник / Под ред. Хрусталёвой Н.С. СПб психодиагностика и психологическая помощь / Под ред. Хрусталёвой Н.С. СПб, 2013.
8. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учеб. пособие. Томск, 2015.

Иные источники:

1. http://vsetesti.ru/ – сайт «Все профессиональные психологические тесты»
2. http://tests.kulichki.com/ – сайт «Психологические тесты он-лайн»
3. http://www.knigafund.ru/- Электронно-библиотечная система "КнигаФонд"
4. https://e.lanbook.com/ – Электронно-библиотечная система Издательства Лань
5. http://elibrary.ru/defaultx.asp - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
6. http://www.koob.ru/ Электронная библиотека по психологии, гуманитарным и управленческим наукам
7. http://psystudy.ru/ Электронный журнал «Психологические исследования».
8. http://psyjournals.ru/ Портал психологических изданий PsyJournals: доступны полные тексты многих психологических журналов и научных сборников.
9. http:// www.rospsy.ru- Российская психология. Информационно- аналитический портал
10. http://flogiston.ru
11. http:// psychology-online.net
12. http:// ido.rudn.ru
13. http:// psi.webzone.ru.

Программное обеспечение:

Операционные системы: ОС «Альт Образование», Microsoft Windows 10, Microsoft Windows 8, Microsoft Windows XP, Microsoft Windows Server.

Прикладное и специальное ПО

LibreOffice, Microsoft Office Professional, ABBY FineReader Corporate Edition, SPSS Statistic

Информационные справочные системы:

1.Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. - URL: http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog/

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. - URL: http://www.biblioclub.ru

4. КнигаФонд : электронно-библиотечная система.- URL: http://knigafund.ru

5.Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система.- URL: http://www.studentlibrary.ru

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU . – URL: http://elibrary.ru

7. Российская государственная библиотека. - URL: www.rsl.ru

8. Российская национальная библиотека. URL: www.nlr.ru

9. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина- URL: http://www.prlib.ru

10. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. - URL: www.monographies.ru

11. Электронная библиотека РФФИ. - URL: www.rfbr.ru/rffi/ru/library

12. Vivaldi: сеть электронных библиотек. - http://www.vivaldi.ru/

6.4. Общие требования к организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с настоящей программой в соответствии локальными нормативными актами образовательной организации. Продолжительность занятий устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации. Занятия начинаются не ранее 9.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часов. Занятия могут проводиться в субботу.