

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению практических работ
по дисциплине

«Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»

Ставрополь, 2026

Введение

В современных социально-экономических условиях наблюдается устойчивый рост числа людей, сталкивающихся с различными видами кризисных состояний — от острых стрессовых реакций до затяжных экзистенциальных кризисов. Ускорение темпа жизни, информационная перегрузка, социально-политическая нестабильность и глобальные вызовы существенно повышают уровень психоэмоционального напряжения в обществе, что приводит к возрастанию потребности в квалифицированной психологической помощи.

Настоящее методическое пособие посвящено изучению деятельности психолога при работе с кризисными состояниями. Его цель — систематизировать теоретические знания и практические навыки, необходимые для эффективной диагностики, профилактики и коррекции кризисных состояний различной этиологии. Пособие адресовано студентам психологических специальностей, практикующим психологам и специалистам смежных областей, заинтересованным в углублении компетенций в сфере кризисной психологии.

В этой связи выполнение студентами данных практических занятий позволит оценить как важность этой дисциплины, так и получить определенные навыки в проведении необходимых расчетов.

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов, обучающихся по направлению подготовки, следующих компетенций: УК-11; ПК-5; ПК-8

Тема 1. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях.

Цель: ознакомление с современными представлениями психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях

Актуальность темы: В современном мире люди всё чаще сталкиваются с кризисными и экстремальными ситуациями: стихийными бедствиями, техногенными катастрофами, вооружёнными конфликтами, террористическими актами, эпидемиями, а также с личными трагедиями — утратой близких, разводами, потерей работы и т. д.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Кризисная ситуация — обстоятельства, при которых человек сталкивается с невозможностью реализации значимых мотивов, ценностей и целей привычными способами.

Экстремальная ситуация — обстановка, воспринимаемая человеком как угроза жизни, здоровью, благополучию; характеризуется высокой интенсивностью стрессового воздействия и новизной условий.

Кризисное состояние — психологическое состояние, возникающее в результате дисбаланса между масштабом проблемы и имеющимися ресурсами для её решения.

Виды кризисов:

Нормативные — связанные с естественными этапами развития (кризис подросткового возраста, кризис среднего возраста и т. д.).

Ненормативные — вызванные неожиданными травмирующими событиями (авария, смерть близкого, насилие и пр.).

Основные механизмы воздействия кризисных и экстремальных ситуаций на психику:

- нарушение привычного образа жизни и системы ценностей;
- активация защитных психологических механизмов (отрицание, вытеснение, регрессия и др.);
- изменение восприятия времени и пространства;
- формирование новых паттернов поведения и стратегий совладания.

Цели психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях:

- стабилизация эмоционального состояния.
- снижение интенсивности стрессовой реакции.
- восстановление чувства контроля и безопасности.
- активизация внутренних ресурсов и копинг-стратегий.
- профилактика долгосрочных психологических последствий.

Базовые принципы кризисной психотерапии:

Безотлагательность — помощь должна оказываться как можно раньше после травмирующего события.

Ограничение целей — фокус на решении актуальной проблемы, а не на глубинной проработке личности.

Поддержка и эмпатия — создание безопасного пространства для выражения эмоций.

Фокус на ресурсах — опора на сильные стороны клиента и его прошлый успешный опыт.

Краткосрочность — терапия ориентирована на быстрое достижение стабилизации.

Основные методы и подходы:

- кризисное консультирование;
- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ);
- гештальт-терапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- арт-терапия и методы экспрессивной терапии;
- техники релаксации и регуляции дыхания;
- работа с травмой (EMDR, дебрифинг);
- групповая терапия и поддержка.

Этапы психотерапевтической работы:

1. Оценка состояния и уровня риска (суицидальные мысли, агрессия, диссоциация).
2. Установление контакта и создание атмосферы доверия.
3. Проработка травматического опыта (в безопасной форме).
4. Формирование адаптивных стратегий совладания.
5. Планирование дальнейших действий и профилактика рецидивов.

Контрольный вопросы.

1. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях.
2. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии.
3. Суггестивная психотерапия.
4. Психосинтез.
5. Терапия, фокусированная на решении.
6. Позитивная психотерапия.
7. Гештальт-терапия.
8. Когнитивно-поведенческая психотерапия.
9. Символдрама (метод кататимного переживания образов). Транзактный анализ.
10. Терапия искусством (арт-терапия).
11. Креативная визуализация.
12. Психодрама.
13. Танцевально-двигательная терапия.
14. Телесно-ориентированная психотерапия.
15. Семейная психотерапия.
16. Нейролингвистическое программирование (НЛП).

Задания.

1. В микрогруппах по три человека отрабатывается алгоритм кризисного консультирования, с которым студенты знакомятся на лекции. Один из членов микрогруппы выступает в роли клиента, переживающего кризис, второй – в роли психолога, третий – супервизора.

2. В микрогруппах по 3-4 человека разрабатывается программа психологического сопровождения человека, переживающего кризис (находящегося в кризисной ситуации). Каждая группа получает индивидуальное задание.

3. В микрогруппах осуществляется отработка умений использования техник психотерапии, применяемых в кризисных (экстремальных) ситуациях. Студенты

разбиваются на тройки (клиент, психолог, супервизор) и отрабатывают 1-2 техники (по выбору).

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.

3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.

4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www URL: http://e.lanbook.com/](http://e.lanbook.com/) - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

Тема 2. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.

Цель: ознакомиться с основными проблемами в осуществлении психологической помощи людям, переживающим возрастные кризисы

Актуальность темы: возрастные кризисы — неотъемлемая часть жизненного пути человека. Они возникают на стыке стабильных периодов развития и знаменуют переход на новый этап взросления. Несмотря на естественность этих процессов, их протекание может сопровождаться серьёзными эмоциональными трудностями, снижением качества жизни и нарушением социальной адаптации.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Возрастной кризис — относительно непродолжительный период перехода к новому качественно специфическому этапу развития, характеризующийся психологическими изменениями (по Л. С. Выготскому).

Нормативный кризис — кризис, связанный с естественными этапами развития и переходами между возрастными периодами.

Кризисное состояние — психологическое состояние, возникающее при невозможности реализации значимых целей привычными способами в условиях перехода на новый возрастной этап.

Основные возрастные кризисы в жизни человека:

- Кризис 1 года.
- Кризис 3 лет («Я сам!»).
- Кризис 7 лет (подготовка к школе).
- Подростковый кризис (11–15 лет).
- Кризис юности (17–22 года, выбор профессии, самоопределение).
- Кризис молодости (28–33 года, переоценка первых жизненных достижений).

- Кризис среднего возраста (40–45 лет, «экзистенциальный пересмотр»).
- Кризис поздней зрелости (55–65 лет, подготовка к пенсии).
- Кризис старости (после 65 лет, осмысление жизни).

Общие характеристики возрастных кризисов:

- повышенная эмоциональная напряжённость;
- изменение системы ценностей и приоритетов;
- пересмотр отношений с окружающими;
- поиск новых смыслов и целей;
- активизация защитных механизмов психики;
- колебания самооценки.

Факторы, влияющие на протекание кризиса:

- индивидуальные особенности личности (темперамент, характер);
- социальная ситуация развития;
- семейная поддержка;
- профессиональная самореализация;
- физическое здоровье;
- предыдущий опыт преодоления трудностей.

Цели психологической помощи при возрастных кризисах:

- снижение эмоционального напряжения.
- помощь в осознании и принятии изменений.
- восстановление чувства контроля над своей жизнью.
- поддержка в поиске новых жизненных целей и смыслов.
- активизация внутренних ресурсов и копинг-стратегий.
- улучшение межличностных отношений и социальной адаптации.

Принципы психологической помощи:

Эмпатия и безоценочное принятие — создание безопасного пространства для выражения чувств.

Опора на ресурсы — акцент на сильных сторонах личности и успешном опыте преодоления трудностей.

Поэтапность — постепенное продвижение от стабилизации состояния к глубинной работе.

Индивидуализация подхода — учёт специфики возраста и индивидуальных особенностей.

Ориентация на развитие — помощь в трансформации кризиса в возможность личностного роста.

Методы психологической помощи:

- психологическое консультирование;
- когнитивно-поведенческая терапия;
- экзистенциально-гуманистический подход;
- нарративная терапия;
- арт-терапия и экспрессивные методы;
- групповая терапия и тренинги общения;

- техники релаксации и стресс-менеджмента;
- работа с жизненным сценарием и ценностными ориентациями.

Этапы психологической работы:

1. Установление доверительного контакта.
2. Диагностика актуального состояния и выявление ключевых проблем.
3. Нормализация переживаний («это нормально, многие проходят через подобное»).
4. Проработка эмоций и осознание причин кризиса.
5. Поиск новых смыслов, целей и стратегий поведения.
6. Планирование конкретных шагов и поддержка в их реализации.
7. Закрепление позитивных изменений и профилактика рецидивов.

Вопросы

1. Понятие возрастного кризиса. Теории возрастных кризисов.
2. Кризисы детского возраста: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
3. Кризисы подросткового и юношеского возраста: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
4. Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Концепция кризисов зрелости Г. Шиихи.
5. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подростничества.
6. Особенности психологического консультирования лиц, переживающих возрастные кризисы.
7. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.
8. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами.
9. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.

Задания.

1. Работа осуществляется в микрогруппах по 3-4 человека. На основе анализа специализированной литературы студенты заполняют следующую таблицу:

№ п/п	Название кризиса, возрастн ые рамки	Ключевое противореч ие кризиса	Симптомы кризиса (специфические и неспецифическ ие)	Благоприятны й вариант выхода из кризиса и условия, способствующ ие этому	Неблагоприятн ый вариант выхода из кризиса и условия, способствующ ие этому
1					
2					
...					

Затем проводится групповое обсуждение и обобщение результатов

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.
3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www URL: <http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система «Лань»

Тема 3. Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития.

Цель: формирование представлений о проблемах в осуществлении психологической помощи людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития.

Актуальность темы: Профессиональная жизнь человека неразрывно связана с его психологическим благополучием и самореализацией. В процессе профессионального пути люди сталкиваются с различными кризисными периодами — как ожидаемыми (нормативными), так и неожиданными (ненормативными). Эти кризисы могут существенно влиять на продуктивность, мотивацию, удовлетворённость работой и общее качество жизни.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Кризис профессионального развития — период нарушения равновесия в профессиональной сфере, сопровождающийся осознанием трудностей и необходимостью принятия решений для дальнейшего профессионального роста.

Нормативный кризис — закономерный этап профессионального развития, связанный с переходом между стадиями карьеры (выбор профессии, вхождение в профессию, профессиональное становление и т. д.).

Ненормативный кризис — непредвиденное событие, нарушающее профессиональное развитие (увольнение, профессиональное выгорание, травма, препятствующая работе, и пр.).

Профессиональное самоопределение — процесс формирования отношения личности к профессиональной среде и согласования своих возможностей с требованиями профессии.

Основные виды кризисов профессионального развития:

Нормативные:

- кризис выбора профессии (15–17 лет);
- кризис профессионального обучения (период учёбы);
- кризис вхождения в профессию (первые 1–2 года работы);
- кризис профессионального роста (30–33 года);
- кризис профессиональной карьеры (40–45 лет);
- кризис ухода из профессиональной жизни (предпенсионный период).

Ненормативные:

- увольнение или сокращение;
- профессиональное выгорание;
- смена профессиональной сферы;
- вынужденная смена места работы;
- длительная безработица;
- травма или заболевание, препятствующее выполнению профессиональных обязанностей;
- кардинальное изменение условий труда (релокация, реструктуризация компании).

Общие симптомы профессионального кризиса:

- снижение мотивации и интереса к работе;
- ощущение «застоя» и отсутствия перспектив;

- эмоциональное выгорание;
- конфликты на рабочем месте;
- сомнения в правильности профессионального выбора;
- тревожность и неуверенность в будущем;
- снижение продуктивности;
- психосоматические проявления (головные боли, нарушения сна и т.д.).

Факторы, влияющие на протекание кризиса:

- возраст и стадия профессионального развития;
- уровень профессиональной компетентности;
- социальная поддержка (семья, коллеги, наставники);
- экономическая ситуация в отрасли и стране;
- личностные особенности (стрессоустойчивость, гибкость);
- наличие альтернативных профессиональных планов;
- состояние физического и психического здоровья.

Цели психологической помощи при профессиональных кризисах:

- снижение эмоционального напряжения и стабилизация состояния.
- помощь в осознании причин кризиса и его места в профессиональном пути.
- восстановление профессиональной мотивации.
- поддержка в профессиональном самоопределении и планировании карьеры.
- развитие навыков адаптации к изменениям в профессиональной среде.
- профилактика профессионального выгорания.
- помощь в поиске новых профессиональных возможностей и стратегий развития.

Принципы психологической помощи:

Индивидуализация подхода — учёт специфики ситуации, возраста и профессионального опыта клиента.

Ориентация на ресурсы — акцент на сильных сторонах, достижениях и успешном опыте преодоления трудностей.

Практическая направленность — фокус на выработке конкретных действий и планов.

Комплексный подход — сочетание психологической поддержки с профориентационными методиками.

Конфиденциальность и безоценочность — создание безопасного пространства для обсуждения профессиональных трудностей.

Методы психологической помощи:

- профориентационное консультирование;
- карьерное консультирование и коучинг;
- когнитивно-поведенческая терапия;
- психодиагностика профессиональных интересов и способностей;
- групповые тренинги по развитию профессиональных навыков;
- техники стресс-менеджмента и профилактики выгорания;
- работа с ценностными ориентациями и профессиональным самосознанием;
- методы арт-терапии и метафорических ассоциативных карт для прояснения профессиональных целей.

Этапы психологической работы:

1. Установление контакта и выявление запроса.
2. Диагностика актуального состояния и анализ профессиональной ситуации.
3. Проработка эмоциональных переживаний, связанных с кризисом.
4. Анализ профессиональной истории и достижений.
5. Поиск альтернативных вариантов профессионального развития.
6. Составление конкретного плана действий (краткосрочного и долгосрочного).
7. Отработка навыков поиска работы, самопрезентации и прохождения собеседований (при необходимости).
8. Закрепление позитивных изменений и планирование дальнейшей профессиональной траектории.

Задания.

1. Составление таблиц «Нормативные семейные кризисы» и «Ненормативные семейные кризисы».
2. Опишите состояние безработицы как ненормативный кризис профессионального развития (с указанием содержания, диагностических признаков, динамики, вариантов разрешения кризиса).
3. Опишите развод как ненормативный семейный кризис (с указанием содержания, диагностических признаков, динамики, вариантов разрешения кризиса). Обратите внимание на проживание кризиса отдельными членами семьи.

Контрольный вопрос.

1. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала (концепции А.К. Марковой, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова и др.).
2. Специфика кризисов и кризисных ситуаций профессионального развития.
3. Концепция нормативных кризисов профессионального развития, предложенная Э.Ф. Зеером.
4. Факторы, определяющие возникновение нормативных кризисов профессионального развития.
5. Специфика предкритической, критической и посткритической фаз кризисов профессионального развития. Краткая характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру.
6. Кризисы профессионального развития, профессиональные деформации и профессиональные деструкции личности.
7. Ненормативные профессиональные кризисы, связанные с увольнением, инвалидизацией, безработицей, исчезновением профессии и т.д.
8. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения ненормативных профессиональных кризисов.
9. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных профессиональных кризисах.

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.

2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.

3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.

4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. www URL: <http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

Тема 4. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах.

Цель: изучение теоретического материала по принципам и задачам психологической помощи при семейных кризисах..

Актуальность темы: семья — ключевой социальный институт, от стабильности которого зависит благополучие личности и общества в целом. В развитии любой семьи возникают кризисные периоды: одни предсказуемы (нормативные), другие вызваны внешними обстоятельствами (ненормативные).

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Семейный кризис — период нарушения гомеостаза семьи, когда привычные способы взаимодействия не позволяют решить возникшие задачи.

Нормативный кризис — закономерный этап развития семьи, связанный с переходом на новую стадию жизненного цикла.

Ненормативный кризис — внезапное событие, нарушающее функционирование семьи (болезнь, потеря работы, измена и пр.).

Виды семейных кризисов:

Нормативные:

- заключение брака и формирование новой семейной системы;
- рождение ребёнка;
- включение детей в образовательные учреждения;
- подростковый возраст детей;
- сепарация взрослых детей («опустевшее гнездо»);
- выход на пенсию, старение супругов.

Ненормативные:

- измена, предательство;
- тяжёлая болезнь или смерть члена семьи;
- потеря работы, финансовые трудности;
- переезд, миграция;
- насилие в семье;
- юридические проблемы.

Типичные проявления семейного кризиса:

- рост числа конфликтов, взаимных претензий;
- снижение эмоциональной близости;
- нарушение коммуникации (молчание, агрессия);
- изменение распределения ролей и обязанностей;
- отчуждение членов семьи друг от друга;
- тревожность, раздражительность, депрессия у отдельных членов семьи.

Цели психологической помощи:

- стабилизация эмоционального состояния членов семьи;
- восстановление конструктивного общения;
- проработка травмирующих событий;
- перераспределение семейных ролей и обязанностей;
- поиск совместных решений и выработка новых правил взаимодействия;

- профилактика хронизации конфликта и распада семьи.
- Принципы работы с семейными кризисами:
- системность (семья — единая система);
- нейтральность психолога (отсутствие «правых» и «виноватых»);
- конфиденциальность;
- опора на ресурсы семьи;
- поэтапность вмешательства.

Основные методы психологической помощи:

- семейная психотерапия;
- циркулярное интервью;
- техники активного слушания и медиации;
- ролевые игры для отработки новых моделей взаимодействия;
- генограмма (анализ семейной истории);
- тренинги коммуникации и разрешения конфликтов;
- когнитивно-поведенческие техники;
- арт-терапевтические методы.

Этапы психологической работы:

1. диагностика: выявление типа кризиса, ключевых проблем, позиций членов семьи.
2. стабилизация: снижение остроты конфликта, создание безопасной атмосферы.
3. анализ: проработка причин кризиса, осознание паттернов взаимодействия.
4. планирование: выработка совместных решений и новых правил.
5. закрепление: отработка навыков конструктивного общения, профилактика рецидивов.

Вопросы и задания

1. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения.
2. Нормативные семейные кризисы: виды, причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
3. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д. Ненормативные семейные кризисы.
4. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи.
5. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов.
6. Особенности кризисного семейного консультирования.
7. Психологическое сопровождение нормативных и ненормативных семейных кризисов.
8. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.
- 9.

Задания.

1. Составление таблиц «Нормативные семейные кризисы» и «Ненормативные семейные кризисы».
2. Эссе «Роль нормативных кризисов в жизни человека» или «Существуют ли нормативные семейные (профессиональные) кризисы: аргументы за и против».
3. Выполните конспект: Вроно Е.М. Внутрисемейное насилие и детские суициды // Семейная психология и семейная терапия. – 1998. - № 4. С. 94-96.

4. Выполните конспект: Курасова Н.В. Сексуальное насилие в семье // Семейная психология и семейная терапия. 1997. № 1. С. 179-181.
5. Выполните конспект: Меньшикова Е.С. Жестокое обращение с детьми и его отдаленные последствия // Психологический журнал. - 1993 - № 6. С. 110-118.
6. Выполните конспект: Ярославцева Н.Д. Посттравматические стрессовые нарушения у детей-жертв сексуального насилия и оказание им психологической помощи // Мир психологии. 1998. № 2. С. 71-80.

Контрольный вопрос.

1. Дайте определение понятий «супружеская терапия (консультирование)», «семейная консультация» и «семейная терапия».
2. Назовите основные теоретические подходы к разрешению супружеских проблем, коротко охарактеризуйте каждый.
3. Какие основные типы супружеских проблем вы знаете?
4. Как может организовываться работа с супружескими парами?
5. Опишите особенности работы одновременно с двумя супругами.
6. Назовите возможные варианты работы с разводящимися.

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.
3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www URL: http://e.lanbook.com/](http://e.lanbook.com/) - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

Тема 5. Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем.

Цель: изучение методов психологического консультирования при работе с утратой и горем.

Актуальность темы: утрата — один из самых тяжёлых ненормативных кризисов в жизни человека. Она может быть связана со смертью близкого, разрывом отношений, потерей работы, здоровья, социального статуса или значимых жизненных перспектив.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Утрата — потеря значимого объекта, части идентичности или ожидаемого будущего.

Горе — комплексная реакция на утрату, включающая эмоциональные, когнитивные, поведенческие и соматические проявления.

Работа горя — процесс психологической адаптации к факту утраты.

Патологическое горевание — нарушение естественного процесса горевания с затяжным течением или искажёнными реакциями.

Фазы нормального процесса горевания (по Э. Линдемману):

1. Шок и оцепенение (от нескольких часов до 1–2 недель): снижение активности, притупление эмоций, ощущение нереальности.
2. Острое горе (до 3–6 месяцев): интенсивная боль, тоска, чувство пустоты, физические симптомы (нарушения сна, аппетита).
3. Остаточные толчки и реорганизация (6–12 месяцев и более): постепенное восстановление, возвращение к обычной жизни.
4. Завершение (1–2 года): утрата перестаёт доминировать в сознании, формируется новая идентичность.

Базовые принципы работы с утратой:

- уважение к индивидуальному темпу горевания;
- создание безопасного пространства для выражения эмоций;
- поддержка, а не «утешение любой ценой»;
- помощь в принятии реальности утраты;
- опора на внутренние и внешние ресурсы клиента;
- профилактика хронификации горя;
- готовность к междисциплинарному взаимодействию (при необходимости — с врачами).

Основные методы психологической помощи:

- Активное слушание и эмпатическое присутствие — создание условий для безопасного выражения чувств.
- Проработка эмоций через техники вербализации, письма, арт-терапии, «пустого стула».
- Работа с воспоминаниями (фотоальбомы, рассказы, ритуалы прощания) — сохранение связи без застревания в прошлом.
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — коррекция иррациональных мыслей («это моя вина»), активизация поведения.
- Гештальт-подход — завершение незавершённых ситуаций, выражение невысказанного.

- Групповая терапия — снижение чувства изоляции, обмен опытом с теми, кто переживает подобное.
- Поиск новых смыслов и целей — помощь в построении жизни «после утраты».

Вопросы:

1. Понятие утраты в психологии. Виды утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис.
2. Понятие экзистенциального кризиса («кризиса смысла жизни»). Горе как следствие утраты.
3. Понятие горя и горевания. Теории горя.
4. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания.
5. Динамика горевания.
6. Психологическая помощь горюющему на различных этапах нормального горевания.
7. Особенности психологической помощи при работе с осложненным гореванием.

Задания.

1. Дайте письменную сравнительную характеристику нормального и патологического горевания.
2. Раскройте специфику психологической помощи сотрудникам хосписов.
3. Перечислите культуральные факторы, определяющие динамику горевания.
4. Приведите примеры для разных культур.

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.
3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. [www URL: http://www.biblioclub.ru/](http://www.biblioclub.ru/) - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. [www URL: http://e.lanbook.com/](http://e.lanbook.com/) - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

Тема 6. Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине.

Цель: формирование представлений об особенностях психологического консультирования во время болезни.

Актуальность темы: тяжёлое или неизлечимое заболевание — это глубокий жизненный кризис, затрагивающий все сферы существования человека: физическую, эмоциональную, социальную и духовную. Он вызывает страх, тревогу, ощущение беспомощности и потерю смысла жизни.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Болезнь как кризис — ситуация, нарушающая привычный образ жизни и требующая психологической адаптации к новым условиям.

Паллиативная медицина — подход, направленный на улучшение качества жизни пациентов и их семей при угрожающих жизни заболеваниях.

Психологическая поддержка в паллиативе — система мероприятий, помогающих пациенту и близким принять ситуацию, снизить тревогу и сохранить достоинство.

Психологические реакции на тяжёлую болезнь (по стадиям, в т.ч. по модели Кюблер-Росс):

1. **Отрицание** — попытка отстраниться от реальности диагноза.
2. **Гнев** — раздражение, обида на судьбу, врачей, близких.
3. **Торг** — поиск «условий», при которых болезнь отступит.
4. **Депрессия** — ощущение безысходности, утрата интереса к жизни.
5. **Принятие** — адаптация к ситуации, поиск новых смыслов.

(Важно: стадии не всегда идут последовательно, могут повторяться или отсутствовать.)

Основные психологические потребности пациента:

- быть услышанным и понятым;
- получить честную, но щадящую информацию о состоянии;
- сохранить контроль над своей жизнью насколько возможно;
- обсудить страхи и экзистенциальные вопросы;
- чувствовать поддержку близких и специалистов;
- обеспечить преемственность ухода и поддержки.

Базовые принципы психологической помощи в паллиативе:

Эмпатия и безоценочное принятие — уважение к переживаниям пациента без попыток «утешить любой ценой».

Индивидуальный подход — учёт стадии болезни, личностных особенностей, культурных и духовных ценностей.

Поддержка автономии — помощь в принятии решений, сохранение контроля там, где это возможно.

Работа с семьёй — включение близких в процесс сопровождения, профилактика выгорания у ухаживающих.

Междисциплинарность — взаимодействие психолога с врачами, медсёстрами, социальными работниками, духовными наставниками.

Фокус на качестве жизни — не борьба с болезнью, а поддержка комфорта, достоинства и осмысленности существования.

Методы психологической помощи:

Активное слушание и терапевтическое присутствие — создание безопасного пространства для выражения чувств.

Когнитивно-поведенческие техники — работа с тревожностью, иррациональными убеждениями.

Экзистенциально-гуманистический подход — помощь в поиске смысла, осмыслении жизненного пути.

Техники релаксации и осознанности (mindfulness) — снижение тревоги и боли.

Нарративные методы — составление «жизненной истории», передача опыта.

Арт-терапия и музыкотерапия — невербальное выражение эмоций.

Поддержка ритуалов и духовных практик — в соответствии с убеждениями пациента.

Групповая поддержка (для пациентов и родственников) — обмен опытом, снижение изоляции.

Целевые группы психологической помощи:

- пациенты с неизлечимыми заболеваниями;
- их близкие и родственники;
- медицинский персонал (профилактика профессионального выгорания).

Вопросы:

1. Болезнь как состояние утраты.
2. Факторы, позволяющие рассматривать тяжелую болезнь как кризисное состояние.
3. Специфика восприятия болезни людьми с различными концепциями жизненного мира, различным жизненным опытом и т.д.
4. Роль личностных особенностей в восприятии болезни как кризиса.
5. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.
6. Понятие паллиативной медицины.
7. Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных.
8. Психологическая помощь пациентам и сотрудникам хосписов.

Задания

1. Раскройте сущность методов самопомощи в кризисных ситуациях.
2. Перечислите основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.
3. Раскройте специфику психологической помощи терминальным больным и их близким.
- 4.

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.
3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.

4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. www URL: <http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

Тема 7: Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Цель: ознакомление с технологиями психологического сопровождения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

Актуальность темы: Экстремальные (чрезвычайные) ситуации — природные катастрофы, техногенные аварии, теракты, военные действия и иные кризисы — вызывают массовый стресс, травматические реакции и долгосрочные психологические последствия у пострадавших.

Теоретическая часть

Ключевые понятия:

Экстремальная (чрезвычайная) ситуация (ЧС) — обстановка, возникшая вследствие аварии, катастрофы, стихийного бедствия или иного бедствия, угрожающая жизни и здоровью людей.

Острая стрессовая реакция (ОСР) — кратковременное нарушение психики в ответ на экстремальный стресс (шок, ступор, истерика, агрессия и т. д.).

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) — затяжная реакция на травму с повторным переживанием события, избеганием и гипервозбудимостью.

Кризисная интервенция — экстренная психологическая помощь в первые часы и дни после ЧС.

Фазы психологического реагирования на ЧС:

1. **Фаза героизма (часы после ЧС):** подъём духа, желание помочь, альтруизм.
2. **Фаза «медового месяца» (дни–недели):** гордость за выживание, надежда на лучшее.
3. **Фаза разочарования (недели–месяцы):** гнев, обида, чувство несправедливости.
4. **Фаза восстановления (месяцы–годы):** принятие ситуации, налаживание жизни.

Типичные реакции на экстремальную ситуацию:

Острые: страх, паника, ступор, двигательное возбуждение, агрессия, истерика.

Отсроченные: тревожность, бессонница, навязчивые воспоминания, социальная изоляция, депрессия.

Базовые принципы психологической помощи в ЧС:

- **Безотлагательность:** помощь оказывается как можно раньше после события.
- **Приближённость:** поддержка оказывается на месте, без необходимости перемещения пострадавшего.
- **Ожидание восстановления:** акцент на временности нарушений.
- **Простота методов:** используются доступные, не требующие спецснаряжения техники.
- **Единство и доступность:** координация служб, обеспечение помощи всем нуждающимся.
- **Опора на ресурсы:** активизация внутренних и социальных ресурсов человека.

Методы и приёмы экстренной психологической помощи:

- **Психологическая поддержка:** эмпатическое слушание, присутствие, валидация эмоций.

- **Стабилизация состояния:** техники заземления («5–4–3–2–1»), дыхательные упражнения.

- **Информационная помощь:** чёткие, короткие инструкции, разъяснение ситуации.

Работа с острыми реакциями: алгоритмы помощи при ступоре, истерике, агрессии, панической атаке.

Дебрифинг: групповое обсуждение переживаний в безопасной обстановке (через 24–72 часа).

Направление к специалистам: выявление лиц с высоким риском ПТСР, суицидальными мыслями.

Целевые группы помощи:

- непосредственные жертвы ЧС;
- свидетели и очевидцы;
- родственники пострадавших;
- спасатели и медики (профилактика выгорания).

Вопросы:

1. Понятие и базовые принципы оказания психологической помощи в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
3. Требования к методам оказания экстренной психологической помощи.
4. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
5. Психологическая помощь жертвам насилия.
6. Особенности оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам.
7. Психологическая помощь вынужденным участникам боевых действий.
8. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.
9. Профилактика

Задания.

1. Выполните конспект: Дозорцева Е.Г., Смородская Н.Г. Оценка психологического состояния детей из зон вооруженных конфликтов // Социальная и клиническая психиатрия. 1994. № 2. С. 62-67.

2. Отработка процедуры дебрифинга. Группа заранее получает задание ознакомиться с описанием процедуры (см. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях – М.: Эксмо, 2005. – С. 51 – 56). В начале занятия распределяются роли участников (психологи и пострадавшие), описывается гипотетическая экстремальная ситуация. Далее работа выстраивается в соответствии со стандартным алгоритмом проведения дебрифинга. По итогам занятия каждый из участников составляет краткий письменный самоотчет.

Основная литература:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
2. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.
3. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.
4. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека
2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
www URL: <http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по выполнению самостоятельных работ
по дисциплине

«Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»
для студентов специальности 37.05.01 Клиническая психология
специализация «Патопсихологическая диагностика и психотерапия»

Ставрополь 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) может рассматриваться как организационная форма обучения - система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью или деятельность учащихся по освоению общих и профессиональных компетенций, знаний и умений учебной и научной деятельности без посторонней помощи.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная, внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине и профессиональному модулю выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется учащимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа учащихся проводится с целью:

- систематизации и закреплении полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности учащихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений;
- формирования общих и профессиональных компетенций.

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

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

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

Дидактические цели самостоятельных занятий:

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

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

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

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

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

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по психологической проблематике;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях, а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

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

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

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

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

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собрание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

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

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

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

*Доклад по дисциплине «Проектная деятельность»
студента ... курса (фамилия, имя, отчество)
института, группы*

*Тема: ".....".
год выполнения.*

1. Общие положения

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

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

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

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

2. Выбор темы доклада

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

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

3. Этапы работы над докладом

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

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

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

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

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

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

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

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

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

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

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

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

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

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

6. Требования к оформлению доклада

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

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

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;
- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников;
- соответствие оформления доклада стандартам.

По усмотрению преподавателя доклады могут быть представлены на семинарах, научно-практических конференциях, а также использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры, схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

Оценкой «хорошо» оценивается доклад, в которой: в целом раскрыта актуальность темы; в основном представлен обзор основной литературы по данной проблеме; недостаточно использованы последние публикации по данному вопросу; выводы сформулированы недостаточно полно; собственная точка зрения отсутствует или недостаточно аргументирована; в изложении преобладает описательный характер

Оценка «удовлетворительно» выставляется при условии: изложение носит исключительно описательный, компилятивный характер; библиография ограничена; изложение отличается слабой аргументацией; работа не выстроена логически; недостаточно используется научная терминология; выводы тривиальны; имеются существенные недостатки в оформлении.

Если большинство изложенных требований к докладу не соблюдено, то он не засчитывается.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

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

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

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

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

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

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

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

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

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

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

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

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

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

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

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

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

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

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

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

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

Способы конспектирования.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Принципы составления конспекта прочитанного.

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

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

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней.

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

1. Резюмирование.

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

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

2. Аннотация.

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

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

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

- тип и название аннотируемого документа (монография, диссертация, сборник, статья и т. п.)
- задачи, поставленные автором аннотируемого документа
- метод, которым пользовался автор (эксперимент, сравнительный анализ, компиляция других источников)
- принадлежность автора к определенной научной школе или направлению
- структуру аннотируемого документа
- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора
- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию [Методические рекомендации по составлению конспекта, аннотации, написанию доклада. <http://pandia.ru/text/78/346/1343.php>].

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины:

1. Гуревич П. С. Психология чрезвычайных ситуаций. Учебное пособие [Электронный ресурс] / П. С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=127656>

Дополнительная литература:

2. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: ЭКСМО, 2005.
3. Мамайчук И.И. Смирнова М.И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения. - СПб: Речь, 2010.

4. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги / М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. - Волгоград: Учитель, 2009.

5. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций. - Ростов н/Д.: Феникс, 2010

Интернет-ресурсы:

1. <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека

2. www URL: <http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»

3. www URL: <http://e.lanbook.com/> - Электронно-библиотечная система «Издательство