

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

**Методические указания  
по выполнению практических работ  
по дисциплине**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КРИЗИСНЫХ  
СОСТОЯНИЯХ И ПТСР»**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»  
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Ставрополь 2026 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

#### **Практическое занятие № 1.**

Тема. Общая характеристика психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

#### **Практическое занятие № 2.**

Тема. Вопросы этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

#### **Практическое занятие № 3.**

Тема. Характеристика консультанта.

#### **Практическое занятие № 4.**

Тема. Современные представления о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.

#### **Практическое занятие № 5.**

Тема. Проблемы семейного консультирования.

#### **Практическое занятие № 6.**

Тема. Суицид как проявление кризиса.

#### **Практическое занятие № 7.**

Тема. Особенности консультирования клиентов.

#### **Практическое занятие № 8.**

Тема. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

#### **Практическое занятие № 9.**

Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе

## ВВЕДЕНИЕ

Цели освоения дисциплины являются: углубление и закрепление сведений о современных тенденциях развития в области психологического консультирования в чрезвычайных и экстремальных ситуациях, современных требованиях к личности консультанта, целях и задачах современного консультирования, принципах общения с клиентом, способах проникновения в суть психологических проблем, приемах, помогающих оказывать экстренную психологическую помощь в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Приобретение таких знаний и навыков составляет важное условие для квалифицированного решения широкого спектра задач в различных напряженных и экстремальных ситуациях, оказания психологической помощи пострадавшим.

### Задачи

- формирование у обучающихся профессиональных компетенций в области владения навыками ведения консультативной беседы, приемами, разрешающими психологические проблемы в экстремальных и чрезвычайных ситуациях;
- формирование способности к использованию методов и методик диагностики психологических проблем, интерпретации полученных результатов, выработке основных рекомендаций по решению проблем, умению самостоятельно анализировать и разбираться в психологических проблемах;
- развитие умений проектировать технологии психологической помощи лицам, оказавшимся в кризисной ситуации;
- формирование психологической готовности к оказанию психологической помощи лицам в кризисных и экстремальных ситуациях, а также профессиональной позиции при сопровождении людей в кризисном состоянии;
- формирование умений подбирать адекватные методы психологической помощи в соответствии с особенностями экстремальной ситуации.

### *Требования к результатам освоения дисциплины*

Процесс изучения дисциплины студентами направлен на формирование следующих компетенций – способности и готовности к:

- Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и кризисных ИОПК-2.1 Знает: Подходы, методы и приемы психологической помощи в форме консультирования отдельным лицам, попавшим

состояниях; осуществлять коррекцию поведенческих программ и супервизию профессиональной деятельности; разрабатывать и применять психологические приемы, методы воздействия на людей с учетом их индивидуально-психологических особенностей и жизненных планов; разрабатывать индивидуальные программы психологического консультирования клиентов с использованием психологических технологий, ориентированных на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе. (ПК-2);

В результате освоения дисциплины обучающийся:

*ИД-3<sub>ПК-2</sub>* Оказывает психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях, применяет психологические приемы воздействия на людей с учетом индивидуально-психологических особенностей; психологические технологии, ориентированные на

личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.- Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний. (ПК-3)

ИД-1<sub>ПК-3</sub> Проводит диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, используя методы и технологии оценки кризисных ситуаций и состояний и их динамики.

ИД-2<sub>ПК-3</sub> Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического консультирования, оказания психологической помощи.

ИД-3<sub>ПК-3</sub> Способен разрабатывать и использовать инновационные психологические методы диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и состояний клиента.

## **Практическое занятие № 1.**

**Тема.** Общая характеристика психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

**Цель:** Дать общую характеристику психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

**Формируемые компетенции:** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

На исходе XX столетия произошло громадное количество бедствий и катастроф, мир буквально захлестывает эпидемия террористических актов. Понятия экстремальных, кризисных и чрезвычайных ситуаций еще не получили исчерпывающего определения. Представляется, что недостаточно рассматривать их лишь с точки зрения объективных особенностей, не беря во внимание психологические составляющие, такие, как, например, восприятие, понимание, реагирование и поведение людей в таких ситуациях. Человек так или иначе психологически вовлечен в экстремальную ситуацию: как ее инициатор, или как жертва, или как очевидец.

Оказавшиеся в экстремальных ситуациях люди проходят в своих психологических состояниях ряд этапов. Сначала возникает острый эмоциональный шок, который характеризуется общим психическим напряжением с преобладанием чувства отчаяния и страха при обостренном восприятии.

Затем наступает психофизиологическая демобилизация, существенное ухудшение самочувствия и психоэмоционального состояния с преобладанием чувства растерянности, панических реакций, понижением моральных норм поведения, уменьшением уровня эффективности деятельности и мотивации к ней, депрессивными тенденциями. На этом, втором, этапе степень и характер психогенных нарушений во многом зависят не только от самой экстремальной ситуации, ее интенсивности, внезапности возникновения, продолжительности действия, но и от особенностей личности пострадавших, а также от сохранения опасности и от новых стрессовых воздействий.

На смену этому этапу приходит стадия разрешения, когда постепенно стабилизируется настроение и самочувствие, однако сохраняются пониженный эмоциональный фон и контакты с окружающими ограниченны. Затем наступает стадия восстановления, когда активизируется межличностное общение.

На третьем этапе у человека, пережившего экстремальный стресс, происходит сложная эмоциональная и когнитивная переработка ситуации, оценка собственных переживаний и ощущений. При этом актуальность приобретают также травмирующие психику факторы, связанные с изменением жизненного стереотипа. Становясь хроническими, эти факторы способствуют формированию относительно стойких психогенных расстройств. Их особенностью является наличие выраженного тревожного напряжения, страха, различных вегетативных дисфункций, порождающих впоследствии психосоматические нарушения. У переживших экстремальную ситуацию значительно снижается работоспособность, а

также критическое отношение к своим возможностям.

При оказании психологической помощи людям, побывавшим в экстремальных ситуациях, следует принять во внимание одно очень важное положение – настоящее бедствие наступает тогда, когда кончается действие стихии и начинается оказание помощи пострадавшим. Ведь, с одной стороны, не только сами чрезвычайные ситуации, но и масштабы их разрушительных действий, их внезапность, распространенность вызываемых ими стрессов и т.п. во многом предопределяются особенностями предкатастрофного развития. А с другой, только в посткатастрофный период можно реально определить степень деструктивного влияния катастрофы на динамику социальной структуры, на производственное, социокультурное, психологическое взаимодействие людей, на демографические процессы в зонах бедствия. Именно поэтому в современных условиях все более актуальными становятся вопросы психологической и психосоциальной работы с различными категориями людей, побывавших в экстремальных ситуациях. Тем не менее, несмотря на всю важность и актуальность оказания психологической помощи населению во время и после экстремальных ситуаций, проблемы эти остаются относительно новыми и для практической психологии, и для психологической практики.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Варианты определений психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
2. Современные представления о целях психологического консультирования.
3. Задачи, решаемые в процессе психологического консультирования.
4. Теории личности и практика консультирования.

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность.

**Темы докладов:**

1. Теории психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях
2. Понятие психологического консультирования

**Контрольные вопросы:**

1. Определение понятия психологического консультирования, его место и роль в системе психологической помощи.
2. Определение целей и задач консультирования в отечественной психологической традиции: Ю.Е. Алешина, Г.С. Абрамова, Р. Кочунас.
3. Понятие о психическом здоровье и полноценно функционирующей личности.
4. Цели и задачи психологического консультирования с точки зрения различных теоретических подходов.
5. Виды психологического консультирования.
6. Дифференциация понятий психологическое консультирование, психологическая коррекция, психотерапия.

## **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

### **Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

### **Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

## **Практическое занятие № 2.**

**Тема.** Вопросы этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

**Цель:** Разобрать основные вопросы этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.

### **Формируемые компетенции (Или их части): ПК-2, ПК-3**

#### **Теоретическая часть:**

*Принцип 1 -Ответственность.* Психолог, принявший на себя обязательство улучшать взаимодействия человека с человеком придает большое значение объективности и честности, поддерживает высочайший уровень своей работы. Как практик, психолог знает, что он несет на себе груз большой социальной ответственности, т. к. его работа может тесно касаться жизненного благополучия других людей.

*Принцип 2-Компетентность.* Обеспечение высокого уровня профессиональной компетентности является обязанностью, которая разделяется всеми психологами в интересах общества и профессии как таковой. Психолог в клинике знает, что эффективность работы во многом зависит от способности поддерживать нормальные отношения между людьми, что кратковременные или более длительные изменения его собственной личности могут помешать этой способности и испортить оценку, даваемую им другим людям. Поэтому он воздерживается от любой деятельности, в которой его личные проблемы, возможно станут причиной низкой профессиональной работы или повредят клиенту; если он уже занят такой деятельностью, осознав свои личные проблемы, он ищет

компетентную профессиональную помощь для определения того, должен ли он продолжать или прекратить обслуживание этого клиента.

**Принцип 3–Моральные и правовые стандарты.** Психолог в своей практике обнаруживает восприимчивость к социальным нормам и моральным требованиям общества, в котором он работает; он понимает, что нарушение принятых моральных и правовых стандартов, с его стороны может вовлечь его клиентов, студентов или коллег в позорные личностные конфликты и нанесет ущерб его собственному имени и репутации его профессии.

**Принцип 4–Ошибочные представления.** Психолог избегает ошибочного представления о своей профессиональной квалификации, связях и целях, а также об институтах и организациях с которыми он связан.

**Принцип 5–Публичные заявления.** Сдержанность, научная предусмотрительность и понимание ограниченности имеющихся знаний характеризует все заявления психологов, которые прямо или опосредованно дают информацию обществу. Когда дают информацию о психологических процедурах и методах, стремятся к тому, чтобы указать, что они должны, использоваться, только, теми, людьми, которые обучены их правильному использованию.

**Принцип 6–Конфиденциальность.** Гарантировать сохранность информации об

индивиде, которая получена психологом в ходе его обучения или исследования или практики первейшая обязанность психолога. Такую информацию не сообщают другим до тех пор, пока не возникнут некоторые важные обстоятельства. Информация, полученная в обстановке клиники или консультаций, а также оценки даваемые детям, студентам, служащим или другим лицам обсуждаются только в профессиональных целях и только с людьми, которых это касается, Письменные и устные отчеты должны отражать результаты, соответствующие целям оценки: нужно прилагать все усилия, чтобы избежать незаконного посягательства на тайну личности. Клинические и другие материалы используются в школьном обучении и публикациях только тогда, когда идентичность испытуемых соответствующим образом замаскирована.

**Принцип 7–Благополучие клиента.** Психолог уважает неприкосновенность и защищает благополучие клиента или группы, с которыми он работает. Психолог пытается ограничить клиническую практику или консультацию, когда ему ясно, что клиент не извлекает из этого пользу.

**Принцип 8–Взаимоотношения с клиентом.** Психолог информирует своего будущего клиента об основных сторонах потенциальных взаимоотношений, которые могут повлиять на решение клиента вступить в эти отношения.

**Принцип 9–Безличностное обслуживание.** Психологическое обслуживание в диагностических целях, для лечения или личной консультации проводятся только в контексте профессиональных взаимоотношений, и не предоставляется посредством публичных лекций

или демонстрации, заметок в газетах и другими способами.

**Принцип 10-объявление об обслуживании.** Психолог придерживается скорее профессиональных, чем коммерческих стандартов в оповещении своей пригодности в профессиональном обслуживании.

**Принцип 11-Внутри профессиональные отношения.** Психолог честно ведет себя по отношению к коллегам в психологии и в других профессиях.

**Принцип 12-Оплата.** Финансовые вопросы в профессиональной практике в соответствии с профессиональными стандартами, которые обеспечивают интересы клиента профессии

**Принцип 13-Неразглашение теста.** Психологические тесты и другие методы исследования, ценность которых отчасти зависит от неосведомленности испытуемого, не воспроизводятся, и не описываются в популярных изданиях. Таким способом, который может сделать невалидным сам метод исследования. Доступ к таким методам ограничен теми людьми, кто профессионально заинтересован в них и гарантирует их использование.

**Принцип 14 -Интерпретация тестов.** Тестовые оценки, как и материала тестов, передаются только тем лицам, которые способны их интерпретировать и использовать надлежащим образом.

**Принцип 15-Меры предосторожности в исследованиях.** Решение провести исследование должно опираться на продуманное представление конкретного психолога относительно того, как наилучшим образом содействовать психологической науке и человеческому благополучию.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Процесс информирования клиента об объективных параметрах его психической деятельности и свойствах индивидуальности при консультировании.
2. Современные этические парадигмы в психологическом консультировании. Ролевые функции консультанта.
3. Требования к личности консультанта.
4. Модель личности эффективного консультанта.
5. Тест С. Розенцвейга (базовый вариант – взрослый),

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика.

#### **Темы докладов:**

1. Основные направления этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
2. Понятие этики психологического консультирования

#### **Контрольные вопросы:**

1. Этические нормы психолога-консультанта: конфиденциальность, основания для нарушения конфиденциальности, неманипулятивный подход, разграничение личных и профессиональных отношений, профессионализм.
2. Этические ограничения при работе с отдельными членами семьи.

3. Ориентация на проблему клиента, его нормы и ценности.
4. Границы компетентности психолога-консультанта. Условия консультативного контракта.
5. Санкции при нарушении контракта.
6. Переадресация клиентов.
7. Документация. Гражданская и уголовная ответственность.
8. Права клиентов и информация о клиентах.
9. Психолог-консультант в суде.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

#### **Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

#### **Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

### **Практическое занятие № 3.**

**Тема.** Характеристика консультанта.

**Цель:** Дать развернутую характеристику консультанта

**Формируемые компетенции (Или их части):** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

Внешние консультанты объективны и независимы, обладают умениями в решении проблем, возникающих в организациях различных отраслей, имеют имидж профессионалов и статус «звезд», в то время как внутренние консультанты имеют большую информацию о своей организации, затраты на их услуги на 30-50% ниже, они оперативно и непрерывно включаются в процесс консультирования, они более мотивированы на конечный результат и снижают вероятность утечки конфиденциальной информации.

Очевидно, что в том случае, когда организация оказывается в незнакомой для внутреннего консультанта ситуации, следует приглашать

внешних консультантов. Поэтому целесообразно сочетать услуги внутренних и внешних консультантов, что к тому же позволяет:

- § сокращать сроки решения проблем;
- § уменьшать расходы на консультационные услуги;
- § повышать квалификационный потенциал внутренних консультантов и организации в целом;
- § повышать качество услуг.

Когда же функция внутреннего консультирования начнет приносить стабильный доход от деятельности консультационного подразделения, такое структурное подразделение можно выделять в дочернее предприятие, оказывающее консалтинговые услуги.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Индивидуальный стиль деятельности консультанта.
2. Профессиональная подготовка консультанта.
3. Система ценностей консультанта.
4. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика, консультант.

#### **Темы докладов:**

1. «Синдром сгорания» как процесс профессиональной деформации.
2. Способы профилактики профессиональных деформаций.

#### **Контрольные вопросы:**

1. Личность консультанта как необходимая составляющая эффективного процесса консультирования.
2. Понятие личной и социальной зрелости консультанта.
3. Необходимость поддержания и повышения профессионального уровня консультанта, образования консультанта, обучения профессиональных консультантов.
4. Теоретическая и системная подготовка консультантов, системы консультирования, участие консультантов в смежных видах деятельности.

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### **Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

#### **Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. -

Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**Практическое занятие № 4.**

**Тема.** Современные представления о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.

**Цель:** Дать развернутую характеристику современным представлениям о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.

**Формируемые компетенции: ПК-2, ПК-3**

**Теоретическая часть:**

В 1975 г. С. Rogers (цит. по: Gelso, Fretz, 1992) задал вопрос: "Можно ли утверждать, что существуют необходимые и достаточные условия, способствующие позитивным изменениям личности, которые можно было бы четко определить и измерить?" На этот вопрос он сам дал ответ, назвав шесть условий:

1. Два лица находятся в психологическом контакте.
2. Первый персонаж, назовем его "клиентом", пребывает в состоянии психического расстройства, раним и встревожен.
3. Второй персонаж, назовем его "консультантом", активно участвует в общении.
4. Консультант испытывает безусловное уважение к клиенту.
5. Консультант переживает эмпатию, приняв точку зрения клиента, и дает это ему понять.
6. Эмпатическое понимание и безусловное уважение консультанта передаются клиенту даже при минимальной выраженности.

Никакие другие условия не обязательны. Если в определенный промежуток времени обеспечены данные шесть условий, этого достаточно. Позитивные изменения личности произойдут.

Итак, клиент должен быть в контакте с консультантом и прийти в состояние, делающее его чувствительным к помощи со стороны. Особенно важны 3-е, 4-е и 5-е условия, обеспечивающие достаточный для помощи консультативный контакт.

Доверительный контакт консультанта и клиента, основанный на безусловном уважении, эмпатии, теплоте и искренности консультанта по отношению к клиенту, является неотъемлемой, а по мнению многих профессионалов — существенной составляющей психологического консультирования и психотерапии.

Консультативный контакт, хотя внешне кажется формальным и весьма непродолжительным по сравнению со всей жизнью клиента, все же является более тесным, интенсивным и глубоким, нежели любая другая межличностная связь. В консультировании клиент обращается к

незнакомому человеку и раскрывает ему мельчайшие подробности своей личной жизни, о которых, может быть, никто больше не знает. Рассказанное клиентом часто представляет его не в лучшем свете. Иногда в процессе консультирования "всплывают" новые стороны личности, удивляющие, огорчающие и даже шокирующие самого клиента. Все это делает консультативный контакт интимным отношением двоих людей, причем специфически интимным, непохожим на привычные дружеские или любовные отношения.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Причины отказа от консультирования.
2. Оценка проблем клиентов.
3. Проблема постановки диагноза.
4. Психологический анамнез.
5. Завершение консультирования.
6. Оценка результатов консультирования.

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика.

**Темы докладов:**

1. Определение консультативного контакта.
2. Цели первой консультативной встречи.

**Контрольные вопросы:**

1. Многообразие подходов к процессу психологического консультирования и его этапов.
2. Этап установления раппорта.
3. Вербальные и невербальные способы установления раппорта.
4. Этап субъективного изложения жалоб.
5. Приемы вовлечения клиента в свободное рассказывание.
6. Способы задавания вопросов.
7. Приемы эмпатического слушания.
8. Приемы отражения содержания: повтор, парафраз, резюмирование.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-

6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**Практическое занятие № 5.**

**Тема.** Проблемы семейного консультирования.

**Цель:** Обсудить основные вопросы семейного консультирования

**Формируемые компетенции (Или их части):** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

Семейное консультирование – это консультирование членов будущей или настоящей семьи по поводу проблем, которые могут возникнуть или уже возникли в их семейных взаимоотношениях.

Консультирование супружеских пар первоначально осуществлялось по юридическим и правовым, медицинским и репродуктивным, социальным аспектам семейной жизни и проблемам воспитания и обучения детей. Период с конца 1940-х до начала 1960-х гг. отмечен установлением и развертыванием практики оказания психологической помощи семье и супружеским парам. В 1930—1940-е гг. возникает особая практика консультирования супружеских пар, в которой фокус работы смещается с психических нарушений личности на проблемы общения и жизни супругов в семье. В 1950-е гг. утверждается практика и термин «семейная терапия».

В 1949 г. в США были выработаны профессиональные стандарты для проведения супружеского и семейного консультирования, а уже в 1963 г. в Калифорнии — введены правила и нормы лицензирования для семейных консультантов. Важным источником развития семейной психотерапии стало междисциплинарное взаимодействие психологии, психиатрии, практики социальной работы.

В отечественной науке интенсивное развитие семейной психотерапии началось в конце 1960-х — начале 1970-х гг. Однако еще в конце XIX в. возникло учение о «семейном лечении» различных психических расстройств и необходимости проведения семейной диагностики. Основателем семейной терапии в России считают И.В. Маляревского, который в своем лечении психически больных детей и подростков исходил из необходимости специальной работы в рамках «семейного воспитания» с родственниками больных детей. Значительную роль в становлении отечественной семейной психотерапии сыграли ученые Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева — В.К. Мягер, А.Е. Личко, Э.Г. Эйдемиллер, А.И. Захаров, Т.М. Мишина.

Эйдемиллер выделяет три основных этапа в развитии отечественной семейной психотерапии.

На первом — «психиатрическом» — этапе исследователи исходили из представления о семье как совокупности входящих в нее индивидуальностей, учет которых позволяет разработать рекомендации по оптимизации жизни семьи и каждого из ее членов.

На втором — «психодинамическом» (психоаналитическом) — этапе фокусом терапии стали сформированные в детском возрасте неадекватные модели поведения, переносимые впоследствии личностью в супружеские и детско-родительские отношения в собственной семье.

Наконец, третий этап — системная психотерапия — характеризуется синтезом системного подхода и психологии отношений В.Н. Мясищева и созданием оригинальной концепции патологизирующего семейного наследования (Эйдемиллер).

**Вопросы для обсуждения:**

1. Консультирование по детским проблемам.
2. Консультирование жертв сексуального насилия.
3. Консультирование по вопросу семейного благополучия

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика.

**Темы докладов:**

1. Значение паузы в речи клиента. Дифференциация запроса.
2. Конструктивные и неконструктивные виды запросов.

**Контрольные вопросы:**

3. Трансформация запроса.
4. Этап анализа проблемы.
5. Формулировка и прояснение гипотез относительно психологической проблемы, источников и причин ее возникновения.
6. Способы проверки консультативных гипотез.
7. Этап проработки проблемы.
8. Завершение консультативного процесса
9. Подведение итогов. Типы итогов.
10. Актуализация личностного ресурса клиента.
- 11.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система

«Университетская библиотека онлайн».

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

### **Практическое занятие № 6.**

**Тема.** Суицид как проявление кризиса.

**Цель:** Дать общую характеристику суицида как проявление кризиса.

**Формируемые компетенции (Или их части):** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

Жизнь каждого человека, его личностное развитие сопровождается переменой форм проявления себя и потенциалов. Периоды стабильности у каждого человека сменяются периодами малых и больших жизненных кризисов. Разрыв, противоречие между актуальной и потенциальной формами совместного существования и создают, по мнению разных ученых, явление кризиса, когда ребенок, юноша, взрослый к чему-то стремятся, сами не ведая, что душе угодно. Возрастные кризисы сопровождают человека на протяжении всей жизни. У кого-то они проходят гладко, кому-то впору чуть ли не вешаться. Форма, длительность и острота кризисов может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей человека, социальных условий, особенностей воспитания в семье. Возрастные кризисы закономерны и необходимы для развития, но возникающая в результате таких кризисов более реалистичная жизненная ситуация становится для многих людей практически безвыходной. В результате этого у человека появляются такие факторы, как тревожность, раздражительность, стресс, депрессия, именно они толкают человека на совершение необдуманного поступка – суицида. Суицидальное поведение в настоящее время является глобальной социально-психологической проблемой. В большинстве стран мира самоубийства находятся среди первых 10 причин преждевременной смерти. В мире ежегодно 400 тыс. человек кончают с собой. Растет частота не только завершенных самоубийств – драматически растет число суицидальных попыток. Это связано с практически повсеместным распространением состояний психологического кризиса. При кризисах общества, вызывающих значительный рост количества аутоагрессий, суициды становятся особо значимой проблемой. Кризисы общества связаны со сменой культурных парадигм, кризисы человека обусловлены как личными переживаниями, так и сменой культурных аксиом. Снижение количества роста самоубийств или хотя бы стабилизация их на одном уровне является не столько научной, сколько общегосударственной задачей. Возможность ее решения зависит от уровня цивилизованности общества, степени его социально-экономической динамики, гуманной направленности социальных институтов, призванных обеспечить защиту и оптимальную реализацию личности.

Высокий уровень суицидальных попыток в большинстве экономически развитых стран мира заставляет ставить вопрос о причинах этого явления. Обычно рассмотрение суицидального поведения ведется лишь в рамках клинико-психологических исследований и неизбежно сужает угол зрения, оказывается явно недостаточным для понимания всего многообразия жизненных факторов, лежащих в основе его формирования.

Суицид — это не только индивидуальная поведенческая реакция, она обусловлена психологическими и патопсихическими особенностями личности в различных жизненных обстоятельствах.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Задачи консультанта.
2. Действия по отношению к суицидальному клиенту.
3. Общие принципы интервенции.
4. Ознакомиться с методикой экспресс-диагностики суицидального риска «Сигнал»,

**Ключевые понятия:**консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика.

**Темы докладов:**

1. Признаки суицидальной опасности.
2. Оценка степени опасности (летальности) ситуации.

**Контрольные вопросы:**

1. Основные принципы организационного консультирования.
2. Диагностика. Использование тестовых методик.
3. Принципы построения тренингов.
4. Коучинг как вид психологического консультирования.
5. Задачи, возможности и ограничения коучинга.
6. Основные области суицида как проявления кризиса.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**Практическое занятие № 7.**

**Тема.** Особенности консультирования клиентов.

**Цель:** Изучить основные особенности консультирования клиентов.

## **Формируемые компетенции (Или их части): ПК-2, ПК-3**

### **Теоретическая часть:**

В консультировании принято выделять круг типичных проблем, свойственных определенным возрастам. Консультирование клиентов разных возрастных групп имеет свои особенности.

Консультирование проблем, связанных с детьми раннего и дошкольного возраста. Поскольку в консультировании акцентируется собственное осознанное решение человека обратиться за психологической помощью, самостоятельные обращения детей к психологу вплоть до подросткового возраста являются редким исключением. Маленький ребенок не в состоянии в полной мере рефлексировать ни наличие неблагополучия, ни его причины или степень тяжести, поэтому запрос, формулировка проблемы, осуществление принятых на консультации мер лежат в зоне ответственности родителей, опекунов или других взрослых. Стоит также помнить, что многие проблемы ребенка по сути являются продолжением супружеских и личностных проблем его родителей, поэтому консультировать такие случаи желательно в общем контексте семейных отношений.

Большинство проблем, связанных с детьми раннего возраста и дошкольниками, — это типичные возрастные проблемы, и практически каждая консультация должна начинаться с некоторого просвещения, информирования родителей о нормативных возрастных трудностях, поскольку, как правило, родители обычно мало знают о том, что происходит по мере развития ребенка (кризисы развития, сензитивные периоды, возрастные нормы развития и пр.).

Среди проблем, с которыми обычно обращаются родители детей этого возраста, больше всего жалоб на низкий уровень произвольности (непоседливость, невнимательность, отсутствие воли, импульсивность и т.п.). В их основе часто лежат завышенные с точки зрения детских возможностей требования к поведению и самоконтролю ребенка, недостаточная информированность родителей о том, что можно и чего нельзя ожидать от ребенка в возрасте 3 — 6 лет. Анализируя подобные жалобы,

консультант

должен:

1) исключить вероятность задержки умственного или общего психического и личностного развития ребенка, так как при них особенно страдает регуляторная сторона поведения; 2) при необходимости прибегнуть к психодиагностике детско-родительских отношений, так как эти жалобы бывают характерны для авторитарных родителей, негибких в поведении или тяготящихся заботой о ребенке; 3) разъяснить родителям особенности развития в данном возрасте и объективно оценить развитие их ребенка с обязательным указанием сильных и слабых сторон, чтобы снять родительские сверхтребования.

### **Вопросы для обсуждения:**

5. Консультирование тревожных и агрессивных клиентов.
6. Консультирование асоциальных клиентов.
7. Консультирование клиентов с сексуальными расстройствами.
8. Консультирование депрессивных и суицидальных личностей.

**Ключевые понятия:** консультирование, экстремальные ситуации, чрезвычайные ситуации, личность, этика.

### **Темы докладов:**

1. Консультирование «немотивированных», плачущих клиентов и клиентов, предъявляющих завышенные требования.

2. Консультирование при обсессивных и параноидных расстройствах.

**Контрольные вопросы:**

1. Консультирование лиц с психосоматическими расстройствами.
2. Консультирование истерических и шизоидных личностей.
3. Особенности психологического консультирования во время актуального переживания кризиса.
4. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
5. Методика интегральной диагностики и коррекции стресса (ИДИКС)

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

- <http://eLibrary.ru/> - Научная электронная библиотека.  
<http://www.biblioclub.ru/> - Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».  
<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**Практическое занятие № 8.**

**Тема.** Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях.

**Цель:** Изучить основные особенности консультирования клиентов.

**Формируемые компетенции (Или их части):** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

Экстренная психологическая помощь — это нестандартный вид деятельности в определенных условиях. Это связано с особыми условиями, в которых психологу необходимо осуществлять профессиональную деятельность, необычность условий определяется следующими факторами:

1. Наличие психотравмирующей ситуации. Оказывать экстренную психологическую помощь приходится сразу после события, имеющего сильнейшее эмоциональное воздействие на когнитивную и личностную сферы человека. Это могут быть и чрезвычайные ситуации техногенного или природного характера, и не менее стрессогенные факторы, обусловленные такими воздействиями на человека, как изнасилование, ДТП, смерть близкого человека.

2. Фактор времени - экстренную психологическую помощь всегда необходимо

оказывать в короткие сроки.

3. Непривычные условия работы для специалиста-психолога (плохие бытовые условия, отсутствие специально оборудованных помещений для работы и т.д.).

4. Большое количество людей, нуждающихся в психологической помощи, в одном месте.

Из сказанного выше следует вывод, что экстренная психологическая помощь — это краткосрочная помощь людям, перенесшим сильное стрессогенное воздействие (дистресс).

Выделяют основные задачи, на выполнение которых должен опираться психолог при оказании данного вида помощи:

Поддержание состояния пострадавшего на оптимальном психологическом и психофизиологическом уровне (оказание помощи при острых стрессовых реакциях).

Психологу-специалисту необходимо избавить человека от негативного эмоционального состояния, возникшего в результате психотравмирующего события, для предупреждения отсроченных неблагоприятных реакций.

Прекращение и предупреждение проявления ярко выраженных эмоциональных реакций людей, в том числе массовых.

Психоконсультирование об особенностях переживания стресса и методов борьбы с ним не только пострадавшим, но и их близким, родным, а также специалистам, работающим в условиях ЧС.

Психологическая помощь профессионалам, принимающим участие в устранении последствий ЧС.

Экстренная психологическая помощь оказывается людям в остром стрессовом состоянии (или ОСР – острое стрессовое расстройство). В международном классификаторе болезней (МКБ-10) острое стрессовое расстройство определяется как быстро проходящее расстройство значительной степени тяжести у людей без психических отклонений в ответ на психологический или физиологический стресс, исключительный по своей интенсивности. Специалисты говорят об острой реакции на стресс в том случае, когда наблюдаются следующие симптомы:

— человек может находиться в состоянии оглушенности, могут также наблюдаться тревога, гнев, страх, отчаяние, гиперактивность (двигательное возбуждение), апатия и т.д., но ни один из симптомов не преобладает длительно;

— симптомы проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток);

— есть четкая временная связь (несколько минут) между стрессовым событием и появлением симптоматики.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие «Экстренная психологическая помощь», основные правила оказания первой психологической помощи.

2. Виды реакций на экстремальную ситуацию и техники экстренной психологической помощи.

3. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации.

**Ключевые понятия:** экстренная психологическая помощь, стрессогенные факторы, острое стрессовое расстройство, апатия, агрессия

**Темы докладов:**

3. Консультирование «немотивированных», плачущих клиентов и клиентов, предъявляющих завышенные требования.

4. Консультирование при обсессивных и параноидных расстройствах.

**Контрольные вопросы:**

1. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.

2. Перечислите возможные реакции, вызванные стрессовой ситуацией.

3. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.

4. Расскажите о приемах помощи при галлюцинации и бреде.

5. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**Практическое занятие № 9.**

**Тема.** Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе

**Цель:** освоить основные методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

**Формируемые компетенции (Или их части):** ПК-2, ПК-3

**Теоретическая часть:**

Психологическая работа с людьми с ПТСР включает три стадии. Центральной задачей, стоящей перед психологом на первой стадии, является установление безопасной атмосферы контакта. Основная задача второй стадии – это работа с воспоминаниями и переживаниями. Основная задача третьей стадии – включение в обыденную жизнь. В процессе успешного восстановления можно распознать постепенные переходы от чувства настороженности к ощущению безопасности, от

диссоциированности к интеграции травматических воспоминаний, от выраженной изоляции к выстраиванию социальных контактов.

Частым и основным методом помощи жертвам, переживающим острую травму, является кризисная интервенция. Её частое использование объясняется тем, что за короткий временной срок необходимо устранить острые травматические переживания. Но для полного восстановления психологического здоровья необходима длительная и систематизированная психологическая помощь и кризисная интервенция может быть началом этого процесса.

На первой стадии помощи необходимо постоянно удерживать клиента в состоянии рапорта, создавая тем самым безопасные условия начального контакта.

На второй стадии восстановления необходимо поощрять клиента рассказывать историю травмы полностью и в деталях. А так, как у любого человека есть «нормальная память» этот процесс и становится возможным, в противоположность «травматической памяти» которая бессловесная, застывшая и молчаливая. В этой стадии очень важно обращаться к ранней истории жизни клиента, с тем, чтобы восстановить чувство «течения и непрерывности». Психологу следует помогать клиенту говорить о важных отношениях, жизненных трудностях, идеях, фантазиях и конфликтах, предшествовавших себя событию. Это создаёт контекст, в котором становится понятным значение травматического опыта в жизни данного человека. И психолог здесь берёт на себя роль свидетеля и союзника, помогая нормализовать реакции клиента, фасилитирует процесс повествования, помогает обозначить реакции, и разделяет эмоциональную ношу с клиентом.

Целью рассказывания травматической истории – является интеграция, а не просто выражения чувств. Процесс реконструкции травматической истории направлен на трансформацию (преобразование), а для этого необходима актуализация элементов травматического опыта «здесь и сейчас».

Техниками, направленными на трансформацию травматической (молчаливой) памяти, являются прямой рассказ или свободное изложение и «формализованная исповедь». В технике свободного изложения необходимо использовать релаксацию и визуализацию (успокаивающие образы). Рассказывание имеет четыре элемента: контекст, факты, эмоции и значение.

Метод исповеди. Центральной идее этой техники является создание детального и глубокого описания травматического опыта клиента. Сессия записывается и таким образом готовится описание. Затем клиент и психолог вместе работают над документом. В процессе этой работы клиент имеет возможность собрать разрозненные воспоминания в целостное свидетельское признание. В завершение этой работы необходимо использовать формальный ритуал, который заключается в том, что после прочтения документа он подписывается клиентом как истцом, а психологом как свидетелем.

Следующим приёмом может быть техники возрастной регрессии, где обязательным условием безопасной работы является диссоциированное состояние клиента во время рассказа. Состояние лёгкого транса обеспечивает открытость чувствам и безопасный взгляд на травматическое событие. Опыт, который испытывает клиент во время сессии должен быть переносимым для него. И хотя клиенты выходят из транса с множеством переживаний, в тоже время они способны дистанцироваться и занимать позицию наблюдателя. После выхода из транса психолог помогает клиенту заметить то, что он помнит: мысли, образы, чувства и эмоции, к которым он может

обратиться во время сессии. Таким образом, клиент действительно чувствует себя лучше, когда он «обретает память».

Но какие бы техники не применялись, базовыми остаются следующие правила: локус контроля всегда остаётся за клиентом, и скорость, время и структура сессии должны быть таковыми, чтобы «открывающие» (те, которые обращают к травматическому опыту) техники интегрировались в процесс психологического консультирования.

Работа с травматическими переживаниями делится на три части – правило «трети». Если эмоционально тяжёлая работа должна быть сделана, то она должна быть сделана в первой трети сессии, либо отложена. Интенсивное исследование происходит во второй трети сессии, в то, время как последняя треть предназначена для того, чтобы клиент переориентировался и обрёл внутреннее равновесие.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Понятие «Экстренная психологическая помощь», основные правила оказания первой психологической помощи.
2. Виды реакций на экстремальную ситуацию и техники экстренной психологической помощи.
3. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации.

**Ключевые понятия:** экстренная психологическая помощь, стрессогенные факторы, острое стрессовое расстройство, апатия, агрессия

#### **Темы докладов:**

1. Технологии оказания психологической помощи детям в кризисных ситуациях.

#### **Контрольные вопросы:**

2. Дайте определение понятию острое стрессовое расстройство.
3. Перечислите возможные реакции, вызванные стрессовой ситуацией.
4. Перечислите основные правила оказания экстренной психологической помощи.
5. Расскажите о приемах помощи при галлюцинации и бреде.
6. Расскажите о приемах само- и взаимопомощи при тревоге.

#### **Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

##### **Дополнительная литература:**

Семенова, О.В Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

**«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Методические указания  
для обучающихся  
по организации и проведению  
самостоятельной работы  
по дисциплине**

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В КРИЗИСНЫХ  
СОСТОЯНИИ И ПТСР»**

для студентов направления подготовки  
Направление подготовки 37.04.01 «Психология»  
Направленность (профиль) «Психологическое консультирование»

Ставрополь 2026 г.

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА.....	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ	

Современные стандарты подготовки магистров предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам психологической помощи детям в экстремальных и кризисных ситуациях, 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 «Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях».

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

**Дидактические цели самостоятельных занятий:**

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

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы 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 и лабораторных занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, составление конспектов, реферирование источников, составление схем и др.), а также подготовку домашнего задания.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА**

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения практических и лабораторных занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы студентов.

В ходе лекций раскрываются основные вопросы в рамках рассматриваемых тем, делаются акценты на наиболее сложные и интересные положения изучаемого материала, которые должны быть приняты студентами во внимание. Материалы лекций являются основой для подготовки студентов к лабораторным занятиям.

### ***Работа с конспектом лекций***

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### ***Выполнение практических занятий по Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях***

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к лабораторным и практическим занятиям. Обзаведитесь всем необходимым методическим обеспечением.

Перед практическим и лабораторным занятием изучите теорию вопроса, предполагаемого к исследованию, ознакомьтесь с опытом других исследователей в этом направлении, подготовьте протокол проведения работы, в который занесите:

- название работы; цель работы; ход работы.

Оформление практических и лабораторных работ часто требует наличия справочной литературы, которую необходимо иметь при себе на занятии.

Оформление отчетов должно производиться после окончания работы непосредственно на занятии, при наличии свободного времени или дома.

Для подготовки к защите отчета следует проанализировать экспериментальные результаты, сопоставить их с известными теоретическими положениями или эмпирическими справочными данными, обобщить результаты исследований в виде лаконичных выводов по работе.

Целью практических и лабораторных занятий является:

- закрепление методов приложения теории к решению практических задач анализа и синтеза психологического знания;
- проверка уровня понимания студентами вопросов, рассмотренных на лекциях и по учебной литературе, степени и качества усвоения материала студентами;
- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;
- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО 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 материал, одной из обязательных форм организации умственного труда.

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

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

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

**Резюме** кратко характеризует выводы, главные итоги источника.

**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 сохранение логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономии 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 «Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях».

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 «Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях».

студента ... курса (фамилия, имя, отчество)

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 показывается позиция 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.

## **Примерная тематика заданий для самостоятельной работы студентов**

### **Примерная тематика докладов.**

1. Телефон доверия как одна из форм психологического консультирования
2. Этические проблемы в работе супервизора.
3. Супервизирование в учреждениях.
4. Работа со сновидениями в рамках классического психоанализа
5. Кататимно-имагинативная психотерапия.
6. Поведенческая психотерапия при обсессивно-фобических нарушениях.
7. Когнитивная психотерапия депрессий
8. Феноменологическая концепция личности: базовые понятия.
9. Эмоциональное высвобождение в процессе консультирования по К. Роджерсу.

10. Психологическая коррекция наркоманий.
11. Основные принципы психолого-педагогической коррекции.
12. Иммерсионные методы психологической коррекции.
13. Метод холдинга.
14. Метод Морита.
15. История группового психокоррекционного движения
16. Консультирование асоциальных клиентов.
17. Консультирование клиентов с сексуальными расстройствами
18. Признаки суицидальной опасности.
19. Оценка степени опасности (летальности) ситуации.
20. Консультирование по детским проблемам.
21. Консультирование жертв сексуального насилия
22. Причины отказа от консультирования.
23. Оценка проблем клиентов
24. Система ценностей консультанта.
25. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта
26. Современные этические парадигмы в психологическом консультировании.
27. Ролевые функции консультанта.
28. Варианты определений психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
29. Современные представления о целях психологического консультирования.
30. Задачи, решаемые в процессе психологического консультирования

## **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 доклада или подготовке к зачету и 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 требуются 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 «Психологическое консультирование в чрезвычайных и экстремальных ситуациях».**

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников

**Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины:**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература:**

Мальцева, Т. В. Профессиональное психологическое консультирование : учебное пособие / Т.В. Мальцева, И.Е. Реуцкая. - Москва : Юнити-Дана, 2015. - 144 с. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 126-131. - ISBN 978-5-238-01702-0, экземпляров неограничено

**Дополнительная литература:**

Семенова, О.В. Психологическое консультирование. Конспект лекций / О.В. Семенова. - Москва : А-Приор, 2010. - 160 с. - (Конспект лекций). - ISBN 978-5-384-00322-9, экземпляров неограничено

Якиманская, И.С. Психологическое консультирование Электронный ресурс : учебное пособие / Н.Н. Биктина / И.С. Якиманская. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 230 с. - Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks. - ISBN 978-5-7410-1253-6, экземпляров неограничено

**Интернет-ресурсы:**

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

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

<http://flogiston.ru> – Сайт психологического форума Флогистон

## Вопросы к экзамену

### Базовый уровень

Вопросы для проверки уровня обученности

#### Знать

1. Сущность экстремальности.
2. Факторы, определяющие экстремальность.
3. Виды экстремальных ситуаций.
4. Экстремальность и стресс.
5. Общий адаптационный синдром.
6. Личностный потенциал.
7. Смысл.
8. Современные представления о целях психологического консультирования.
9. Задачи, решаемые в процессе психологического консультирования.
10. Теории личности и практика консультирования.
11. Определение консультативного контакта.
12. Цели первой консультативной встречи.
13. Оценка проблем клиентов.
14. Психологический анамнез.
15. Завершение консультирования.
16. Консультирование тревожных клиентов.
17. Консультирование депрессивных клиентов.
18. Консультирование агрессивных клиентов.
19. Консультирование астенизированных клиентов.
20. Консультирование пациентов с психосоматическими заболеваниями.
21. Консультирование шизоидных личностей.
22. Консультирование истероидных личностей.
23. Консультирование клиентов с суицидальными тенденциями: общие положения.
24. Паника как наиболее характерное эмоциональное состояние в экстремальных условиях.
25. Психологическое содержание экстремальной и чрезвычайной ситуации
26. Признаки эмпирического определения экстремальности.
27. Влияние экстремальных ситуаций на человека.
28. Субъекты экстремальных ситуаций.
29. Преодоление экстремальных ситуаций.
30. Общая характеристика психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
31. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Критерии ПТСР в МКБ–10. Критерии ПТСР по DSM–IV.
32. Модели ПТСР.
33. Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств.
34. Теория оперантной обусловленности развития ПТСР.
35. Комплексные модели патогенеза ПТСР: нейропсихологическая гипотеза Л. Колб.
36. Этиологическая мультифакторная теория ПТСР А. Мэркера.
37. Феномен диссоциации, его место и роль среди симптоматики посттравматического стрессового расстройства.
38. Диссоциативные феномены: абсорбция, рассеянность, деперсонализация, диссоциативное изменение идентичности, амнезия.
39. Основные травмирующие факторы при военных действиях, природных бедствиях и антропогенных катастрофах.
40. Механизмы развития ПТСР при стихийных бедствиях и катастрофах.

41. Особенности пограничных нервно-психических расстройств, возникающих у жертв терроризма.
42. Методы психотерапии и психологической коррекции жертв стихийных бедствий и катастроф.
43. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций.
44. Особенности психотерапии и психокоррекции ПТСР.
45. Психологические трудности терапевта, работающего с клиентом, пациентом, страдающим ПТСР.

### **Уметь, Владеть**

1. Придумайте ситуацию и попробуйте проанализировать, является ли она: стрессовой, фрустрирующей, конфликтной или кризисной.
2. Дайте определение понятию «переживание».
3. Рассмотрите свою кризисную ситуацию. Какие этапы переживания кризиса вы можете обнаружить? Какие функции выполнил данный кризис в Вашей жизни?
4. Перечислите виды первичной и вторичной травматизации населения в условиях чрезвычайной ситуации?
5. Проанализируйте, какие изменения в эмоциональной сфере возникают в связи с психологической травмой.
6. Объясните, что такое феномен деперсонализации и как он соотносится с процессом диссоциации?
7. Расскажите, какие признаки ПТСР с Вашей точки зрения являются самыми тяжелыми и почему?
8. Ситуативная задача.

В районную больницу экстренно была доставлена девочка 16 лет с сильными головными болями. Врачами был поставлен диагноз — опухоль головного мозга. Необходима срочная операция. Родители девочки и она сама уже 11 лет являются адептами религиозной секты, которая запрещает любое медицинское лечение. Родители против операции и собираются забрать девочку из больницы. Врачи, учителя школы, в которой обучается девочка, пытаются повлиять на родителей и настаивают на операции. Каковы в данном случае могут быть действия психолога?

#### 9. Ситуативная задача.

В консультацию обратилась женщина, возраст 41 год. В разводе 8 лет, дочь – 15 лет. Родители живут в другом городе. Причиной обращения послужило состояние после потери любимого человека, с которым они собирались пожениться. Это случилось около месяца назад. Главное, что испугало клиентку – появившееся нежелание жить, непонимание как жить дальше. Постоянно состояние сильной эмоциональной боли, бессонница, снижение адаптации.

У клиентки много друзей, они ее поддерживают в сложившейся ситуации, но у нее возникает ощущение, что ее никто не понимает, что она на необитаемом острове. Все время мучают сны о том, что она что-то потеряла и никак не может найти, сны о разрушении.

На протяжении последних лет клиентка пережила развод, потерю родителей мужа, к которым была привязана, подруга умерла от рака, убили друга детства. Но ни одну из этих потерь она не переживала так болезненно. Сейчас появились мысли, что судьба к ней несправедлива, что ей уже никто не сможет помочь.

Является ли этот запрос консультативным или терапевтическим? Если терапевтический, то в чем задачи консультирования?

В чем Вы видите основную проблему клиентки? Какие теоретические работы помогут Вам выстроить стратегию консультативного процесса?

#### 10. Ситуативная задача.

Девушка 21 года обращается по поводу депрессивных настроений с фантазиями о суициде. Также жалуется на боли в позвоночнике, но врачи не находят какой-либо патологии.

Наиболее актуальные на момент обращения темы – взаимоотношения с молодыми людьми. По

словам клиентки у нее много поклонников, все восторгаются ею, и не дают прохода даже в метро. Она никого не подпускает слишком близко, удерживая каждого возле себя.

Из истории развития известно, что девочка была поздним ребенком своей матери, которая долго лечилась от бесплодия. Когда она родилась, все в семье называли ее «наше счастье». При этом родители вынуждены были отправить ее жить к бабушке, так как оба интенсивно работали.

Клиентка вызывает амбивалентные чувства: желание обесценить ее переживания и ощущение подлинности ее страданий без видимого источника.

Характер запроса – терапевтический или консультативный? Если терапевтический, то как может быть переформулирован в консультативный?

В чем видите основную проблему клиентки и какой уровень психической организации (в психоаналитических терминах)?

Дайте определение понятий «повседневная (обыденная) жизненная ситуация» и «трудная жизненная ситуация».

Проанализируйте соотношение этих понятий, укажите существенные признаки трудной жизненной ситуации.

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

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

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

14. Почему у части людей, переживших катастрофические события, не проявлялось никаких признаков этих расстройств? Так, М. М. Решетников пишет о том, что у 54% изнасилованных женщин, 91%

### 1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он показал высокий уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он показал средний уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он показал минимальный уровень владения индикаторами компетенции.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он показал высокий, средний и минимальный уровни владения индикаторами компетенции.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если минимальный уровень владения индикаторами компетенции не достигнут.

### 2. Описание шкалы оценивания

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным 55. Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	100
Хороший	80
Удовлетворительный	60
Неудовлетворительный	0

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемым темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции ПК-2, ПК-3. Базовый уровень

владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.

### **Вопросы для собеседования**

Психологическое консультирование в кризисных состояниях и ПТСР

#### **Тема 1. Психологическое содержание экстремальной и чрезвычайной ситуации**

1. Сущность экстремальности.
2. Признаки эмпирического определения экстремальности.
3. Факторы, определяющие экстремальность.

#### **Тема 2. Общая характеристика психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.**

1. Задачи, решаемые в процессе психологического консультирования.
2. Теории личности и практика консультирования.

#### **Тема 4. Характеристика консультанта.**

1. Индивидуальный стиль деятельности консультанта.
2. Профессиональная подготовка консультанта.
3. Система ценностей консультанта.
4. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

#### **Тема 5. Современные представления о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.**

1. Психологический анамнез.
2. Завершение консультирования.
3. Оценка результатов консультирования.

#### **Тема 6. Индивидуально-типологический подход в клиническом консультировании**

1. Консультирование тревожных клиентов.
2. Консультирование депрессивных клиентов.

#### **Тема 8. Суицид как проявление кризиса.**

1. Действия по отношению к суицидальному клиенту.
2. Общие принципы интервенции.
3. Ознакомиться с методикой экспресс-диагностики суицидального риска

«Сигнал»,

#### **Тема 1. Психологическое содержание экстремальной и чрезвычайной ситуации**

1. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Критерии ПТСР в МКБ–10. Критерии ПТСР по DSM–IV.

## **Тема 2. Общая характеристика психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.**

1. Варианты определений психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.
2. Современные представления о целях психологического консультирования.

## **Тема 4. Характеристика консультанта.**

1. Личность консультанта как необходимая составляющая эффективного процесса консультирования.
2. Понятие личной и социальной зрелости консультанта.

## **Тема 5. Современные представления о консультативном контакте с позиций различных теоретических ориентаций.**

1. Причины отказа от консультирования.
2. Оценка проблем клиентов.
3. Проблема постановки диагноза.

## **Тема 6. Индивидуально-типологический подход в клиническом консультировании**

1. Консультирование агрессивных клиентов.
2. Консультирование астенизированных клиентов.

## **Тема 8. Суицид как проявление кризиса.**

1. Признаки суицидальной опасности.
2. Оценка степени опасности (летальности) ситуации.

### **1. Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и продвинутого уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает частично правильный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дает правильные ответы даже на вопросы базового уровня.

### **2. Описание шкалы оценивания**

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным

**55.** Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемым темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции ПК-2, ПК-3.

Базовый уровень владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их

практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.

### Оценочный лист

№ п/п	Фамилия, имя студента.	Вид работы						Итог
		Работы дополнены источниками информации	Ответы на промежуточные вопросы	Логика и научность изложения	Формулирование выводов и доказательств	Выступление с результатами работы	Участие в обсуждении, дискуссии, умеет вести диалог	
1								
2								
...								

### Перечень дискуссионных тем для круглого стола

#### Тема 3. Вопросы этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

1. Индивидуальный стиль деятельности консультанта.
2. Профессиональная подготовка консультанта.

#### Тема 7. Проблемы семейного консультирования.

1. Консультирование по детским проблемам.
2. Консультирование жертв сексуального насилия.
3. Консультирование по вопросу семейного благополучия

#### Тема 9. Особенности консультирования клиентов.

1. Консультирование тревожных и агрессивных клиентов.
2. Консультирование асоциальных клиентов.

#### Тема 3. Вопросы этики и деонтологии психологического консультирования в экстремальных и чрезвычайных ситуациях

1. Система ценностей консультанта.
2. Влияние профессиональной деятельности на личность консультанта.

#### Тема 7. Проблемы семейного консультирования.

1. Конструктивные и неконструктивные виды запросов.

2. Актуализация личностного ресурса клиента.

## **Тема 9. Особенности консультирования клиентов**

1. Консультирование клиентов с сексуальными расстройствами.
2. Консультирование депрессивных и суицидальных личностей.
3. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

### **1. Критерии оценивания компетенций**

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и продвинутого уровня.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он дает правильный и полный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он дает частично правильный ответ на вопросы базового уровня.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не дает правильные ответы даже на вопросы базового уровня.

### **2. Описание шкалы оценивания**

Максимально возможный балл за весь текущий контроль устанавливается равным

**56.** Текущее контрольное мероприятие считается сданным, если студент получил за него не менее 60% от установленного для этого контроля максимального балла. Рейтинговый балл, выставляемый студенту за текущее контрольное мероприятие, сданное студентом в установленные графиком контрольных мероприятий сроки, определяется следующим образом:

Уровень выполнения контрольного задания	Рейтинговый балл (в % от максимального балла за контрольное задание)
Отличный	<b>100</b>
Хороший	<b>80</b>
Удовлетворительный	<b>60</b>
Неудовлетворительный	<b>0</b>

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения данного оценочного мероприятия включает в себя подготовку теоретического материала по предлагаемой теме.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенцию ПК-2, ПК-3.

Базовый уровень владения компетенциями предполагает репродуктивные знания и умения их практически применять при решении задач. Повышенный уровень владения компетенциями требует глубокого и всестороннего освоения изучаемого материала, творческого подхода к анализу полученных знаний и умений всесторонне их применять при решении практических задач.

Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо в течение недели подготовить теоретический материал, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования своими конспектами, заполненными таблицами.

При проверке задания, оцениваются последовательно, четкость и логическая стройность изложения материала; использование в ответе дополнительного материала, самостоятельность при выполнении заданий.