

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 «**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА В КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕ-
МАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**»
для студентов по программе специалитета
37.05.02 «Психология служебной деятельности»
специализация
Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной деятельности

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Практическое занятие № 1-2. Тема: Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях

Практическое занятие № 3-4. Тема: Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы

Практическое занятие № 5-6. Тема: Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития

Практическое занятие № 7-8. Тема: Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах

Практическое занятие № 9-10. Тема: Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем

Практическое занятие № 11. Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине

Практическое занятие № 12. Тема: Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях

Практическое занятие №13. Тема: Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

Практическое занятие №14. Тема: Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях» заключается в рассмотрении общих принципов анализа и построения психокоррекционных мероприятий в рамках кризисного консультирования.

Задачи дисциплины:

- ~ ознакомление с основными принципами и стратегиями кризисного консультирования в индивидуальной и групповой работе;

- ~ формирование профессиональной позиции при работе с кризисными состояниями (насилие, горе, суицид, потеря, посттравматический стресс и т.д.);

- ~ ознакомление с практическими методами психологической помощи в кризисных ситуациях (арт-терапия, телесноориентированная терапия, куклотерапия, кинотерапия, рисование, медитация и т.д.);

- ~ формирование навыков оказания психологической помощи и самопомощи в критических жизненных ситуациях;

- ~ формирование умения подбора адекватных методов психологической помощи в соответствии с особенностями кризисной ситуации.

Практическое занятие № 1-2. Тема: Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях

Цель: ознакомление с современным состоянием психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях.

Теоретическая часть.

Психотерапия ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) направлена в первую очередь на реинтеграцию нарушенной вследствие травмы психической деятельности. Задачей психотерапии является: создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, аффективная переоценка травматического опыта, восстановление чувства ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире. К настоящему времени разработаны конкретные дифференцированные методы работы с травмированными клиентами, причем эффективность этих методов поддается объективной оценке; важно, однако, своевременно и верно диагностировать наличие у клиента ПТСР (Калмыкова и др., 2001).

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

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

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 3-4. Тема: Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы

Цель: изучить основные представления в современной психологии о возрастных кризисах.

Теоретическая часть.

Проблема профилактики и терапии кризисных состояний является одной из наиболее актуальных для современной психиатрии. Традиционно этот вопрос рассматривается с позиций теории стресса Г. Селье. Гораздо меньше внимания уделяется вопросам возрастных кризисов личности и практически не затрагиваются экзистенциальные проблемы человека. А между тем, говоря о кризисных состояниях и их профилактике нельзя не затронуть вопрос взаимоотношения “Я”, “МОЕ” и “СМЕРТЬ”, ибо без рассмотрения этих взаимоотношений нельзя понять генез посттравматических стрессовых расстройств, суицидального поведения и других невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств.

Описание психологических особенностей человека в различные периоды его жизни — задача крайне сложная и многогранная.

Проблему осмысления истоков возникновения личностного кризиса и ее возрастную динамику исследовали многие авторы. Эрик Эриксон, создатель эго-теории личности, выделил 8 стадий психосоциального развития личности. Он считал, что каждая из них сопровождается “кризисом — поворотным моментом в жизни индивидуума, который возникает как следствие достижения определенного уровня психологической зрелости и социальных требований, предъявляемых к индивидууму на этой стадии”. Каждый психосоциальный кризис сопровождается как позитивными, так и негативными последствиями. Если конфликт разрешен, то личность обогащается новыми, положительными качествами, если не разрешен — возникают симптомы и проблемы, которые могут повлечь за собой развитие психических и поведенческих расстройств (E.N.Erikson, 1968).

Вопросы и задания

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

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-

4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 5-6. Тема: Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития

Цель: изучение психологии кризисных состояний с точки зрения психологических последствий кризисов профессионального развития.

Теоретическая часть.

Психология профессионального здоровья целостного (т. е. не усеченного по составу исследуемых проблем) и достаточно сбалансированного (по степени их изученности) знания о психологическом обеспечении субъекта деятельности на всем протяжении его профессионального пути. Пока еще не сложилось общее мнение о том, какое содержание следует вкладывать в понятие профессионального здоровья. Определенные соображения на этот счет уже высказываются. Так, В. А. Пономаренко рассматривает профессиональное здоровье как свойство организма сохранять необходимые компенсаторные и защитные механизмы, обеспечивающие профессиональную надежность и работоспособность во всех условиях профессиональной деятельности. Центральный пункт в данной трактовке — вопрос о функциональных состояниях и, соответственно, оценке функциональных резервов. Чем более они выражены, тем больше вероятность продления профессионального долголетия. По мнению А. Г. Маклакова, профессиональное здоровье следует понимать как определенный уровень характеристик здоровья специалиста, отвечающий требованиям профессиональной деятельности и обеспечивающий ее высокую эффективность.

Теперь остановимся, следуя логике концепции психологического обеспечения профессиональной деятельности, на обсуждении ряда вопросов профессионального здоровья и долголетия. Сразу оговоримся, что их современное освещение в литературе представлено явно неполно и неравномерно, что не позволяет пока дать исчерпывающие ответы на многие из этих вопросов.

Основная часть занятия проводится в форме круглого стола.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

1. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала.
2. Концепция нормативных кризисов профессионального развития Э.Ф. Зеера.
3. Характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
4. Ненормативные профессиональные кризисы: виды, причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.

5. Особенности психологического консультирования лиц, переживающих профессиональные кризисы.

6. Психологическое сопровождение нормативных и ненормативных профессиональных кризисов.

7. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 7-8. Тема: Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах

Цель: изучить основные представления в современной психологии о психологическом консультировании и психотерапии при семейных кризисах.

Теоретическая часть.

В консультировании и психотерапии существует ряд сходных понятий: супружеская терапия (консультирование); семейная консультация; семейная терапия.

Под первой понимают форму психотерапии (консультирования), которая ориентирована на супружескую пару и ее проблемы. Со вторым понятием дело сложнее. Одни авторы считают, что это то же самое, что и семейная терапия, другие рассматривают семейные консультации как одну из форм супружеской терапии, поскольку речь идет о более простых, поверхностных и кратковременных психотерапевтических воздействиях, в основном в кризисных ситуациях. Семейная терапия в отличие от супружеской терапии распространяется на всю семью в целом, включая детей, причем внимание обращается в основном на отношения между родителями и детьми. Роль «значимых других» в проживании личностью психологического кризиса.

Вопросы и задания

1. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения.
2. Нормативные семейные кризисы: виды, причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
3. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д. Ненормативные семейные кризисы.
4. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи.

5. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов.
6. Особенности кризисного семейного консультирования.
7. Психологическое сопровождение нормативных и ненормативных семейных кризисов.
8. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 9-10. Тема: Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем

Цель: изучить основные психологические технологии работы с утратой и горем.

Теоретическая часть.

В консультировании и психотерапии существует ряд сходных понятий: супружеская терапия (консультирование); семейная консультация; семейная терапия.

Под первой понимают форму психотерапии (консультирования), которая ориентирована на супружескую пару и ее проблемы. Со вторым понятием дело сложнее. Одни авторы считают, что это то же самое, что и семейная терапия, другие рассматривают семейные консультации как одну из форм супружеской терапии, поскольку речь идет о более простых, поверхностных и кратковременных психотерапевтических воздействиях, в основном в кризисных ситуациях. Семейная терапия в отличие от супружеской терапии распространяется на всю семью в целом, включая детей, причем внимание обращается в основном на отношения между родителями и детьми. Роль «значимых других» в проживании личностью психологического кризиса.

Вопросы и задания

1. Понятие утраты в психологии. Виды утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис.
2. Понятие экзистенциального кризиса («кризиса смысла жизни»). Горе как следствие утраты.
3. Понятие горя и горевания. Теории горя.
4. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания.
5. Динамика горевания.

6. Психологическая помощь горюющему на различных этапах нормального горевания.

7. Особенности психологической помощи при работе с осложненным гореванием.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 11. Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине

Цель: изучить основные психологические технологии работы с болезнью.

Теоретическая часть.

Динамика психологических реакций умирающего. Все психологические реакции человека, оказавшегося перед лицом смерти (часто в результате неизлечимой болезни), можно подразделить на ряд этапов. Наиболее известна в этом плане схема Элизабет Кюблер-Росс. Она описала следующие пять этапов психологических реакций умирающих:

1. Фаза отрицания болезни (анозогаозическая).
2. Фаза протеста (дисфорическая).
3. Фаза «торга» (аутосуггестивная).
4. Фаза депрессии.

Депрессия у больных может протекать по-разному. Иногда это основное печальное настроение усугубляется реактивными моментами, связанными с потерей частей тела или функций, важных для целостного образа «Я». Это может произойти вследствие хирургических операций.

Характер и широта работы с умирающим от неизлечимой болезни или от старости зависят от физического состояния и особенностей его личности, а также от эмоциональной настроенности, мировоззрения и прочих обстоятельств. По нашим наблюдениям, фазы, описанные Кюблер-Росс, могут и не выделяться четко или проходить очень быстро и незаметно для окружающих. Мы также наблюдали реакции практически полного «выпадения» умирающих из реальности. Последнее может быть обусловлено как действием механизмов психологической защиты, так и нарастающей интоксикацией, угасанием физиологических функций. Кроме того, часть больных в терминальной стадии находятся под почти непрерывным действием обезболивающих средств, прежде всего наркотиков. Соответственно, некоторые люди могут умереть, практически не осознав факт смерти. И здесь психологам и психотерапевтам достается работа лишь с убитыми неожиданным горем родственниками.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

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

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие № 12. Тема: Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях

Цель: изучить основные психологические психологической помощи в экстремальных ситуациях.

Теоретическая часть.

Рост числа экстремальных ситуаций (техногенных и природных катастроф, межнациональных конфликтов, террористических актов) в нашей стране за последние годы диктует необходимость подготовки специалистов, способных оказывать экстренную психологическую помощь жертвам подобных ситуаций. Несмотря на всю важность и актуальность проблем оказания экстренной психологической помощи населению в экстремальных ситуациях, эти задачи в настоящее время все еще остаются достаточно новыми для психолога.

В рамках теории посттравматического расстройства и возникшей в конце 80-х годов кризисной психологии оформилось понятие «психическая травма» (психотравма). Событие, которое воспринимается человеком как угроза его существованию, которое нарушает его нормальную жизнедеятельность, становится для него событием травматическим, то есть потрясением, переживанием особого рода (Черепанова, 1996).

Психологам и психотерапевтам все чаще приходится работать с людьми, перенесшими психическую травму, такими, как: вынужденные переселенцы и беженцы, жертвы

захвата в заложники, люди, пережившие бомбежки, обстрелы, гибель родственников, разбойные нападения, а также широкомасштабные природные и техногенные катастрофы (Владиславова, 2001).

Главное содержание психологической травмы составляет утрата веры в то, что жизнь организована в соответствии с определенным порядком и поддается контролю.

Травма влияет на восприятие времени, и под ее воздействием меняется видение прошлого, настоящего и будущего. По интенсивности переживаемых чувств травматический стресс соразмерен со всей предыдущей жизнью. Из-за этого он кажется наиболее существенным событием жизни, как бы «водоразделом» между происшедшим до и после травмирующего события, а также всем, что будет происходить потом.

Если раньше основную озабоченность вызывали такие последствия экстремальных ситуаций, как количество смертей, физических болезней и травм, то сейчас среди специалистов растет обеспокоенность их последствиями для психосоциального и душевного здоровья населения. Из людей, перенесших психотравму, 80 процентов нормально функционируют, а у 20 процентов через некоторое время (2–6 месяцев) возникают те или иные проблемы в одной или нескольких сферах жизни: аффективной, психосоциальной, профессиональной, психосоматической (Пергаменщик и др., 1999).

Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей. Техногенные катастрофы, происходящие по неосторожности или случайному стечению обстоятельств, переживаются менее тяжело, но все же тяжелее, чем природные катаклизмы. Именно поэтому в данной главе достаточно большое место занимают вопросы, связанные с психологией терроризма.

Вопросы и задания

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

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учрежде-

ние высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

Практическое занятие №13-14. Тема: Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

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

Теоретическая часть.

Незамедлительное психотерапевтическое вмешательство, как можно ближе по времени к перенесенной травме, позволяет предотвратить многие нежелательные последствия и переход процесса в хроническую форму.

По наблюдениям исследователей, на психическое состояние наиболее тяжелое воздействие оказывают катастрофы, вызванные умышленными действиями людей. Техногенные катастрофы, происходящие по неосторожности или случайному стечению обстоятельств, переживаются менее тяжело, но все же тяжелее, чем природные катаклизмы. Именно поэтому в данной главе достаточно большое место занимают вопросы, связанные с психологией терроризма.

Контрольные вопросы.

1. Задачи оказания экстренной психологической помощи.
2. Дебрифинг.
3. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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

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

Методические указания

по выполнению самостоятельных работ

по дисциплине «ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПСИХОЛОГА В КРИЗИСНЫХ
И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»

для студентов по программе специалитета

37.05.02 «Психология служебной деятельности»

специализация

Психологическое обеспечение коммуникаций в служебной деятельности

Ставрополь, 2026

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам нейропсихологии, 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 «Деятельность психолога в кризисных 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 вопросов, 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 «Деятельность психолога в кризисных 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 и практическим 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 лабораторных и практических занятий по дисциплине

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 материала, одной из обязательных форм организации умственного труда.

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

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

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

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги 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 сохранением 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.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ ДОКЛАДА

Написание доклада по дисциплине «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях» является одним из видов самостоятельной работы студентов по изу-

чению 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 «Деятельность психолога в кризисных 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 показываются позиции автора. В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

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

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

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

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

6. Требования к оформлению доклада

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

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

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

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

- соответствие оформления доклада стандартам.

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

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены следующие требования: полно и четко представлены основные теоретические понятия; проведен глубокий анализ по проблеме; продемонстрировано знание методологических основ изучаемой проблемы; уместно и точно использованы различные иллюстративные приемы – примеры,

схемы, таблицы и т. д.; показано знание межпредметных связей; работа написана с использованием терминов современной науки, хорошим русским языком, соблюдена логическая стройность работы; соблюдены все требования к оформлению доклада.

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

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

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

Примерные темы докладов

1. Понятие возрастного кризиса.
2. Концепция возрастного развития Л.С. Выготского.
3. Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития.
4. Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, И.Г. Малкина-Пых и др.).
5. Представления Э. Эриксона о кризисах возрастного развития. Схема анализа возрастного кризиса.
6. Понятие семейного кризиса.
7. Подходы к описанию и анализу семейных кризисов.
8. Проявления семейного кризиса на индивидуальном, микросистемном, макросистемном и мегасистемном уровнях.
9. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи..
10. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах (кризис одного года, трех лет, семи лет, предподростковый, кризис перехода к юности).
11. Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Концепция кризисов зрелости Г. Шиихи. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подростничества.
12. Возрастные кризисы как основа анализа других видов кризисов.
13. Базовые принципы и методы психологической помощи при работе с возрастными кризисами.
14. Психологическая помощь детям, переживающим возрастные кризисы, и их родителям.
15. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д.
16. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов.
17. Особенности психологического консультирования при работе с семейными кризисами.
18. Возможности различных направлений психотерапии при работе с семьей, переживающей кризис.

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, текстуаль-**

ный, 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 «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»

- собеседование
- текст доклада
- конспект первоисточников

Описание шкалы оценивания

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль

Рейтинговая оценка знаний студента.

№ п/п	Вид деятельности студентов	Сроки выполнения	Количество баллов
8 семестр			
1	Характеристика консультанта	9 неделя	25
2	Суицид как проявление кризиса.	17 неделя	30
	Итого за 8 семестр:		55
	Итого:		55

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

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** (**20 £ S_{экз} £ 40**), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

Итоговая оценка по дисциплине, изучаемой в одном семестре, определяется по сумме баллов, набранных за работу в течение семестра, и баллов, полученных при сдаче экзамена:

Шкала пересчета рейтингового балла по дисциплине
в оценку по 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
88 – 100	Отлично
72 – 87	Хорошо
53 – 71	Удовлетворительно
< 53	Неудовлетворительно

1. Типовые контрольные задания и иные материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

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 экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры - в СКФУ, Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования - программам аспирантуры, программам ординатуры - в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса

Для подготовки по билету отводится 20 минут

При подготовке к ответу студенту предоставляется право пользования

При проверке практического задания, оцениваются: логичность мышления на основе знаний основных категории психологического консультирования; рациональность подбора методов и алгоритм решения задачи; знание законов, общих закономерностей, фундаментальных теорий психологического консультирования, а также обоснованность принятых решений.

Оценочный лист

№ п/п	Фамилия, имя студента.	Вид работы					
		Знает материал учебника и лекции	Владеет дополнительной информацией из других источников	Умеет анализировать, систематизировать, обобщать полученную информацию	Активно участвует в обсуждении вопросов темы	Самостоятельно формулирует проблемные вопросы	Отлично
1							
2							
...							

Вопросы к экзамену

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
5. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.

6. Соотношение понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.
7. **Основные направления реабилитации ПТСР.**
8. Помощь при страхе, тревоге, плаче, апатии, истерике и т.д.
9. Принципы и этические нормы специалиста-психолога при работе в чрезвычайной ситуации.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство.
11. Профессиональное здоровье специалистов.
12. Профессиональное развитие.
 1. Ненормативные семейные кризисы.
 2. Ненормативные кризисы профессионального развития.
 3. Особенности диагностики и консультирования при сочетанном воздействии нескольких кризисов.
4. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
5. Острое стрессовое расстройство и ПТСР как факторы развития кризисных состояний.
6. Болезнь как кризис.
7. Утрата как составляющая нормативных и ненормативных кризисов. Виды утрат.
8. Кризисное состояние как следствие утраты.
9. Горе и горевание. Теории горя.
10. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
11. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.
12. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
13. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.
 1. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов: определение, причины возникновения, динамика, варианты исхода.
 2. Нормативные возрастные кризисы детства.
 3. Нормативные возрастные кризисы отрочества, юности и молодости.
 4. Нормативные возрастные кризисы зрелости.
 5. Нормативные семейные кризисы.
 6. Нормативные профессиональные кризисы.
 7. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.
 8. Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи.
 1. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения.
 2. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов.
 3. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.
 4. Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
 5. Психологическое сопровождение семейных кризисов.
 6. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.
 7. Понятие, цели и задачи кризисного консультирования.
 8. Базовые принципы кризисной интервенции.
9. Специфика консультирования при нормативном и ненормативном кризисах.
10. Алгоритм кризисного консультирования различных субъектов кризисной ситуации.
11. Критерии эффективности кризисного консультирования.
12. Психотерапия в кризисных ситуациях: общая характеристика.
13. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
14. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
15. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.
16. Болезнь (травма) как кризисное состояние. Психология терминальных состояний.
17. Паллиативная медицина и психотерапия. Психотерапия терминальных больных.
18. Психологическая и психотерапевтическая работа с родственниками терминальных больных.
19. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
20. Психологическая помощь жертвам насилия.
21. Особенности оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам.
22. Психологическая помощь вынужденным участникам боевых действий.
23. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.
24. Самопомощь при острых реакциях на стресс
25. Методы оказания экстренной психологической помощи.

26. Методы психологической диагностики, используемые при оказании экстренной психологической помощи

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и повышенного уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он даёт частично правильный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не даёт правильные ответы даже на вопросы базового уровня, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

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

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** ($20 \leq S_{\text{ЭКЗ}} \leq 40$), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично

28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

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

Процедура проведения экзамена осуществляется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования в СКФУ.

В экзаменационный билет включаются 2 вопроса.

Для подготовки ответа по билету отводится 30 минут.

При проверке практического задания, оцениваются:

- ~ логичность мышления на основе знаний основных категории общей психологии;
- ~ рациональность выбора методов и последовательности решения задач;
- ~ знание законов, общие закономерностей психической деятельности, фундаментальных теорий общей психологии, а также обоснованность принятых решений

Вопросы по темам для собеседования

по дисциплине «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»

Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации. Виды и динамика кризисов

1. Варианты классификации экстремальных ситуаций и их ограничения.
2. Классификация чрезвычайных ситуаций по темпам распространения

Тема 4. Понятие возрастного кризиса. Теории возрастных кризисов.

1. Кризисы детского возраста: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
2. Кризисы подросткового и юношеского возраста: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
3. Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Концепция кризисов зрелости Г. Шиихи.
4. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подростничества.

Тема 6. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах.

1. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения.
2. Нормативные семейные кризисы: виды, причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
3. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д. Ненормативные семейные кризисы.
4. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи.

Тема 7. Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем.

1. Понятие утраты в психологии. Виды утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис.
2. Понятие экзистенциального кризиса («кризиса смысла жизни»). Горе как следствие утраты.
3. Понятие горя и горевания. Теории горя.
4. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания.

Тема 9. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

1. Понятие и базовые принципы оказания психологической помощи в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.
2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.
3. Требования к методам оказания экстренной психологической помощи.
4. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
5. Психологическая помощь жертвам насилия.

Тема 10. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

1. Задачи оказания экстренной психологической помощи.
2. Дебрифинг.

Тема 11. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.

1. Общее представление об экстренной психологической помощи
2. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций
3. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.

Тема 12. Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи

1. Техники экстренной психологической помощи при страхе, тревоге и нервной дрожи
2. Техники экстренной психологической помощи при плаче и истерике
3. Техники экстренной психологической помощи при апатии

Тема 14. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

1. Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля
2. Профессионально-важные качества, профессиональная пригодность как составляющие профессионального здоровья.

Тема 1. Понятие кризисной и экстремальной ситуации. Виды и динамика кризисов

1. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабу возможных последствий
2. Классификация чрезвычайных ситуаций по сфере возникновения

Тема 4. Понятие возрастного кризиса. Теории возрастных кризисов.

1. Особенности психологического консультирования лиц, переживающих возрастные кризисы.
2. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.
3. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами.
4. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.

Тема 6. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах.

1. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов.
2. Особенности кризисного семейного консультирования.
3. Психологическое сопровождение нормативных и ненормативных семейных кризисов.
4. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.

Тема 7. Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем.

1. Динамика горевания.
2. Психологическая помощь горюющему на различных этапах нормального горевания.
3. Особенности психологической помощи при работе с осложненным гореванием.

Тема 9. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.

1. Особенности оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам.
2. Психологическая помощь вынужденным участникам боевых действий.
3. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.
4. Профилактика

Тема 10. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

1. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

Тема 11. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.

1. Правила оказания экстренной психологической помощи
2. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций

Тема 12. Общие принципы и основные профессиональные психологические методы оказания экстренной психологической помощи

1. Техники экстренной психологической помощи при ступоре и двигательном возбуждении.
2. Техники экстренной психологической помощи при гневе, злости и агрессии

Тема 14. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

1. Профессиональные деформации и деструкции у специалистов экстремального профиля
2. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и повышенного уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он даёт частично правильный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не даёт правильные ответы даже на вопросы базового уровня, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

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

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для до-

пуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от 20 до 40 (20£S_{экз}£40), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

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 компетенцию

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.

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

по дисциплине «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»

Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования. Психологическое сопровождение в кризисной ситуации.

1. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях.
2. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии.
3. Суггестивная психотерапия.
4. Психосинтез.
5. Терапия, фокусированная на решении.

Тема 3. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях.

1. Терапия искусством (арт-терапия).
2. Креативная визуализация.
3. Психодрама.
4. Танцевально-двигательная терапия.

Тема 5. Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития.

1. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала.
2. Концепция нормативных кризисов профессионального развития Э.Ф. Зеера.
3. Характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.
4. Ненормативные профессиональные кризисы: виды, причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия.

Тема 8. Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине.

1. Роль личностных особенностей в восприятии болезни как кризиса.
2. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса.
3. Понятие паллиативной медицины.

Тема 2. Базовые принципы и методы кризисного консультирования. Психологическое сопровождение в кризисной ситуации.

1. Позитивная психотерапия.
2. Гештальт-терапия.
3. Когнитивно-поведенческая психотерапия.
4. Символдрама (метод кататимного переживания образов).

Тема 3. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях.

1. Телесно-ориентированная психотерапия.
2. Семейная психотерапия.
3. Нейролингвистическое программирование (НЛП).

Тема 5. Психологическая помощь людям, переживающим нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития.

1. Особенности психологического консультирования лиц, переживающих профессиональные кризисы.
2. Психологическое сопровождение нормативных и ненормативных профессиональных кризисов.
3. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами.
4. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.

Тема 8. Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине.

1. Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных.
2. Психологическая помощь пациентам и сотрудникам хосписов.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и повышенного уровня. Теоретическое содержание курса

освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он даёт частично правильный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не даёт правильные ответы даже на вопросы базового уровня, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному.

1. 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

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** (**20** £ $S_{экз}$ £ **40**), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирова-

ния компетенций

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

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенции

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.

Темы групповых творческих проектов

по дисциплине «Деятельность психолога в кризисных и экстремальных ситуациях»

Тема 11. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.

1. Принципы оказания экстренной психологической помощи в условиях чрезвычайных и экстремальных ситуаций
2. Организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи.
3. Правила оказания экстренной психологической помощи
4. Модели взаимодействия психолога и клиента при преодолении кризиса и работе с жертвами чрезвычайных ситуаций

Тема 13. Основные направления реабилитации ПТСР.

1. Виды и формы травмирующих ситуаций.
2. Современные психодинамические и когнитивистские взгляды на психическую травму.
3. Теория привязанности.
4. Методы исследования привязанности у взрослых.
5. Перечислите основные симптомы патологического изменения психики, возникающих под воздействием травматического опыта.

Тема 14. Профилактика синдрома профессионального выгорания у специалистов экстремального профиля.

1. Профессиональное здоровье специалистов экстремального профиля
2. Профессионально-важные качества, профессиональная пригодность как составляющие профессионального здоровья.
3. Профессиональные деформации и деструкции у специалистов экстремального профиля
4. Методы регуляции и саморегуляции психических состояний

1. Критерии оценивания компетенций

Оценка «отлично» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы как базового, так и повышенного уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний; использует в ответе дополнительный материал все предусмотренные программой задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному; анализирует полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он даёт правильный и полный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено полностью, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения достаточно высокое. Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он даёт частично правильный ответ на вопросы базового уровня. Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, большинство предусмотренных программой заданий выполнено, но в них имеются ошибки, при ответе на поставленный вопрос студент допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, наблюдаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не даёт правильные ответы даже на вопросы базового уровня, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические задания, необходимые общекультурные и общепрофессиональные компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, качество их выполнения оценено числом баллов, близким

к минимальному.

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 установленно-го 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

Промежуточная аттестация в форме экзамена предусматривает проведение обязательной экзаменационной процедуры и оценивается 40 баллами из 100. Минимальное количество баллов, необходимое для допуска к экзамену, составляет 33 балла. Положительный ответ студента на экзамене оценивается рейтинговыми баллами в диапазоне от **20** до **40** ($20 \leq S_{\text{экз}} \leq 40$), оценка **меньше 20** баллов считается неудовлетворительной.

Шкала соответствия рейтингового балла экзамена 5-балльной системе

Рейтинговый балл по дисциплине	Оценка по 5-балльной системе
35 – 40	Отлично
28 – 34	Хорошо
20 – 27	Удовлетворительно

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 доклада по предлагаемым темам.

Предлагаемые студенту задания позволяют проверить компетенцию

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 4-х недель подготовить доклад, используя рекомендованную и самостоятельно подобранную литературу, а также изучить статьи в изданиях периодической печати.

При подготовке к данному оценочному мероприятию студенту предоставляется право пользования своим докладом.

При проверке задания оцениваются:

- ~ новизна предложений, отражающая собственный вклад автора
- ~ оригинальность работы
- ~ глубина изучения состояния проблемы
- ~ использование современной научной литературы при подготовке работы
- ~ логика изложения доклада, убедительность рассуждений, оригинальность мышления
- ~ структура работы (введение, цель работы, постановка задачи, решение поставленных задач, выводы, список литературы).

Информационное и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Основная литература:

Пономарева, И.М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И.М. Пономарева. - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. - 198 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-98238-049-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347>

Дополнительная литература:

Психология экстремальных и чрезвычайных состояний : учебное пособие / И.В. Белашева, А.В. Суворова, И.Н. Польшакова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 262 с. : ил. - Библиогр. в кн. Библиогр.: с. . ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458913>

Методическая литература: методические указания по выполнению лабораторных занятий, методические указания по выполнению практических занятий, методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы студентов

Интернет-ресурсы:

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