

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

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Введение

Практическое занятие №1. Основные теоретические подходы к работе с травмой.

Практическое занятие №2. О смысле человеческого страдания.

Практическое занятие №3. Сравнительный анализ травм развития и шоковой травмы.

Практическое занятие №4. Психическая травма и психотерапия.

Практическое занятие №5. Понятие экстремальной ситуации.

Практическое занятие №6. Типология чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Практическое занятие №7. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика.

Практическое занятие №8. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

Практическое занятие №9. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания.

Практическое занятие №10. Методы оказания экстренной психологической помощи.

Практическое занятие №11-12. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.

Практическое занятие №13-14. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.

Практическое занятие №15-16. Психодиагностика и психотерапия ПТСР.

Практическое занятие №17. ПТСР у участников военных действий.

Практическое занятие №18. Психологический дебрифинг.

Практическое занятие №19. Суицидальное поведение.

Практическое занятие №20. Проблема психотравмирующего влияния насилия на ребенка.

Практическое занятие №21. Вторичная травма.

Введение

Современные стандарты подготовки студентов предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблеме последствий психологической травмы, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Курс «Психологическая травма и ее последствия» предполагает внеаудиторный и аудиторный виды работ. Аудиторные занятия предполагают лекционные и лабораторные формы занятий. Лекционные занятия информируют студентов о достижениях науки, об основных положениях курса, раскрывают особенности каждой конкретной темы или знакомят с отдельными проблемами, решенной в науке или решаемой сейчас. Лабораторные занятия предполагают обсуждение различных проблем и положений, уяснение методов исследования в психологии. С целью формирования у студентов способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены темы докладов, задания, требующие самостоятельного поиска освещенных проблем. Кроме того, индивидуальная работа включает самостоятельную, углублённую разработку отдельных тем по курсу.

Целью методических указаний по выполнению лабораторных работ по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия» является формирование у бакалавров системы теоретических знаний и практических навыков для работы с последствиями психологической травмы.

Задачи:

- изучение основных симптомов психологической травмы;
- изучение этапов течения ОСР и ПТСР, основ кризисной терапии;
- изучение специфики проведения психотерапевтических сессий при работе с психологической травмой.

В результате усвоения тем и разделов дисциплины, работы на лабораторных занятиях у студентов должны сформироваться следующие профессиональные компетенции:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-2 – способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	ИД-1 _{УК-2} – формулирует цель проекта, определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение и определяет ожидаемые результаты решения задач	Определяет цель проекта; выделяет и характеризует стадии решения взаимосвязанных задач исходя из действующих правовых норм; анализирует теоретические и практические проблемы для достижения ожидаемых результатов.

	ИД-2 _{УК-2} – разрабатывает план действий для решения задач проекта, выбирая оптимальный способ их решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений	Выбирает оптимальные способы решения задач исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
	ИД-3 _{УК-2} – обеспечивает выполнение проекта в соответствии с установленными целями, сроками и затратами, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, в том числе с использованием цифровых инструментов	Логически обосновывает необходимость выполнения проекта в соответствии с установленными целями, сроками и затратами; разрабатывает и оформляет проект с использованием цифровых инструментов исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
ОПК-4 – способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ИД-1 _{ОПК-4} – оценивает проблемы и потребности отдельных лиц, групп населения или организаций формулирует задачи и выбирает формы психологической помощи	Учитывает индивидуальные, возрастные, профессиональные особенности личности и группы при выборе формы психологической помощи
	ИД-2 _{ОПК-4} – определяет основные стратегии, виды и формы вмешательства, принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	Ориентируется в основных стратегиях, видах и формах вмешательств, принципах их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера
	ИД-3 _{ОПК-4} – разрабатывает психологические программы профилактического, коррекционного и реабилитационного характера, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья	Успешно разрабатывает и реализует программы профилактического, коррекционного и реабилитационного характера, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья
	ИД-4 _{ОПК-4} – осуществляет мероприятия по оказанию психологической помощи с учетом индивидуальной и социальной нормы, инклюзивной компетентности	Учитывает индивидуальные и социальные нормы, особенности инклюзивной культуры при реализации мероприятий по оказанию психологической помощи
ОПК-5 – способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера	ИД-1 _{ОПК-5} – разрабатывает стратегию организации и реализации психокоррекционных мероприятий	Успешно разрабатывает и реализует программы психокоррекционных мероприятий
	ИД-2 _{ОПК-5} – организует мероприятия профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера	Успешно разрабатывает и реализует профилактические, развивающие, коррекционные и реабилитационные программы
	ИД-3 _{ОПК-5} – применяет стандартные программы психологического	Разрабатывает и реализует комплексные программы

	сопровождения, развития и коррекции в основных областях деятельности психолога	психологического сопровождения, развития и коррекции в процессе индивидуального, семейного, группового, организационного и кризисного консультирования.
ПК-1 – способен к оценке и диагностике индивидуальных особенностей психики, общения и поведения человека, в том числе в условиях кризисной ситуации и повышенной конфликтности	ИД-1 _{ПК-1} – осуществляет диагностику и оценку индивидуальных особенностей психики, общения и поведения человека, в том числе в конфликтных ситуациях	Ориентируется в психодиагностическом инструментарии, направленном на оценку индивидуальных особенностей психики, общения и поведения человека, в том числе в конфликтных ситуациях
	ИД-2 _{ПК-1} – применяет результаты диагностики и оценки кризисных состояний в процессе оказания психологической помощи	Учитывает индивидуально-психологические особенности в процессе оказания психологической помощи

Тема №1. Основные теоретические подходы к работе с травмой.

Цель: формирование представлений об основных теоретических подходах к работе с травмой.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Травма как природный феномен.
2. История понятия «психическая травма».
3. Основные теоретические подходы к работе с травмой (З. Фрейд, Д. Калшед, П. Левин, Л. Марчер).

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте Главу 10 «Внутренний мир травмы» из книги М.М. Решетникова «Психическая травма».
2. Законспектируйте статью: Власова Н.В. Психическая травма: ретроспективный обзор теоретических обоснований, феноменология и психотерапия / Н.В. Власов // II Международная конференция по консультативной психологии и психотерапии, посвященная памяти Федора Ефимовича Василюка: сборник материалов. – 2020. – №1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihicheskaya-travma-retrospektivnyi-obzor-teoreticheskikh-obosnovanii-fenomenologiya-i-psihoterapiya>
3. Составьте схему «История понятия «психическая травма»»

Источник: М.М. Решетников. Когда психической травмы еще не было / М.М. Решетников // Психическая травма. – СПб.: Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №2

Тема №2. О смысле человеческого страдания.

Цель: формирование представлений о смысле человеческих страданий.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. В чем суть человеческого страдания с точки зрения экзистенциальной психологии?
2. Виды человеческого страдания.
3. Психотерапевтические аспекты человеческого страдания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Грицков Ю.В. Страдание как сущностное свойство человеческой ситуации / Ю.В. Грицков // Вестник Кемеровского государственного университета. Серия: Гуманитарные и общественные науки. – 2019. – №1 (9). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stradanie-kak-suschnostnoe-svoystvo-chelovecheskoy-situatsii>
2. Законспектируйте статью: Сенкевич А.В. Феномен страдания в судьбе человека / А.В. Сенкевич // Известия ВГПУ. – 2010. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-stradaniya-v-sudbe-cheloveka>
3. Законспектируйте статью: Сенкевич А.В. Страдание и его преодоление в жизненном проекте человека / А.В. Сенкевич // Воронежский институт высоких технологий. – 2020.
4. Спиженкова М.А. Психотерапия в работе с пациентами, переживающих острое горе / М.А. Спиженкова, М.Р. Арпентьева // Омский психиатрический журнал. – 2017. – №4 (14). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihoterapiya-v-rabote-s-patsientami-perezhivayuschih-ostroe-gore>

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №3

Тема №3. Сравнительный анализ травм развития и шоковой травмы.

Цель: формирование представлений о шоковой травме и травме развития.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Шоковая травма: понятие и механизмы возникновения.
2. Травма развития: понятие и механизмы возникновения.
3. Сравнительный анализ травм развития и шоковой травмы.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Русских Н.И. К вопросу о психической травме в детском возрасте / Н.И. Русских // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. – 2014. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-psihicheskoy-travme-v-detskom-vozhraсте>

2. Законспектируйте статью: Голубева Ю. В. Особенности психической травматизации в детском возрасте, ее влияние на жизненные взаимодействия и жизненную перспективу молодой личности / Ю. В. Голубева // Исследования молодых ученых: материалы LIX Междунар. науч. конф. (г. Казань, апрель 2023 г.). – Казань: Молодой ученый, 2023. – С. 82-88. – URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/488/17943/>

3. Шигорин Е.В. Законспектируйте статью: Программа психологической помощи пережившим шоковую травму / Е.В. Шигорин // Психическое здоровье школьников: состояние и психологическая помощь. – Мн.: НИО, 2002. – С. 64-76.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №4

Тема №4. Психическая травма и психотерапия.

Цель: формирование представлений о подходах психотерапии психической травмы.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Современные представления о психической травме.
2. Подходы к психотерапии психической травмы.
3. Соматическая терапия психической травмы.

Задания для самостоятельной работы:

1. Используя литературные источники представьте для обсуждения клинические случаи пациентов, переживших психологические травмы.

2. Составьте схему психотерапевтической программы для работы с пациентами, пережившими психические травмы и страдающими пограничными психическими расстройствами.

Источник: Е. Мазур. Психическая травма и психотерапия / Е. Мазур // Московский психотерапевтический журнал. – М., 2003. – №1. – С. 31-52.

3. Законспектируйте Главу 9 «Психоаналитическая терапия травматических неврозов по Фенихелю» из книги М.М. Решетникова «Психическая травма».

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеня. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №5

Тема №5. Понятие экстремальной ситуации.

Цель: формирование представлений об экстремальной ситуации, ее субъектах и общих последствиях для человека.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1, ПК-2.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций.
2. Соотношение объективного и субъективного в восприятии ситуации как экстремальной.
3. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности.
4. Общая характеристика субъектов экстремальной ситуации.
5. Специфика психологической травматизации различных групп субъектов экстремальной ситуации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте сравнительную характеристику чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций (с указанием критериев сравнения).
2. Приведите примеры чрезвычайных ситуаций, произошедших в вашем регионе. Какие признаки этих ситуаций позволяют считать их чрезвычайными? Способствуют восприятию этих ситуаций как экстремальных?
3. На примере конкретной чрезвычайной ситуации, произошедшей в вашем регионе, опишите особенности психологической травматизации ее субъектов.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №6

Тема №6. Типология чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Цель: формирование представлений о типологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Типологии чрезвычайных и экстремальных ситуаций: общий обзор.
2. Экстремальные ситуации военного времени, их субъекты.
3. Боевые действия с позиции бойца.
4. Экстремальные ситуации как следствия стихийных бедствий, крупных аварий и катастроф.
5. Экстремальные ситуации мирного времени.
6. Психофизиологическая адаптация к экстремальным условиям.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте таблицу, отражающую специфику воздействия на психику человека стихийных бедствий, техногенных катастроф и социальных катастроф. Дайте сравнительную характеристику их стрессогенности для пострадавших и специалистов, оказывающих помощь.
2. Приведите пример экстремальной ситуации «мирного времени»; обоснуйте причину определения этой ситуации как экстремальной.

3. На основе материалов пособия и дополнительной литературы разработайте краткие рекомендации по оказанию психологической помощи различным группам лиц, вовлеченных в военные действия.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №7

Тема №7. Экстремальные состояния: понятие и дифференциальная диагностика.

Цель: формирование представлений об экстремальном состоянии: понятие и дифференциальная диагностика.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие экстремального состояния. Подходы к выделению экстремальных психических состояний.
2. Общая характеристика воздействия опасности на психику, поведение и деятельность человека.
3. Первичные психические состояния при воздействии экстремальной ситуации: страх, аффект, паника.
4. Психофизиологическое состояние различных субъектов экстремальной ситуации: военнослужащих в условиях боя; жертв стихийных бедствий, аварий, катастроф; спасателей и ликвидаторов последствий стихийных бедствия, аварий, катастроф.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе статьи М.М. Решетникова «Уфимская катастрофа» опишите экстремальные состояния различных субъектов описываемой ЧС.
2. На основе дополнительной литературы разработайте алгоритм предотвращения и прекращения паники (на примере 3-4 видов паники).
3. Подготовьте для демонстрации и обсуждения в группе программу, включающую в себя диагностический блок и направленную на предупреждение развития экстремальных состояний у специалистов различного профиля, работающих в ЧС.

Оформление занятия:

1. Тема
2. Цель
3. Задачи
4. Требования к проведению (например, участие на добровольной основе)
5. Форма проведения (индивидуальное или групповое занятие)
6. Ход работы
7. Домашнее задание
8. Список литературы

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №8

Тема №8. Стресс как основная составляющая экстремальных состояний.

Цель: формирование представлений о стрессе как основной составляющей экстремального состояния.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Стресс: понятие в психологии и физиологии, теории, виды и стадии развития.
2. Факторы развития стрессовых состояний.
3. Специфика протекания стресса в экстремальной ситуации.

Задания для самостоятельной работы:

1. На примере конкретных ситуаций объясните, почему одно и то же событие является стрессогенным не для всех его участников.
2. Приведите пример стрессогенной ситуации, в которой вы оказывались. К развитию каких видов стресса она привела?
3. Предложите рекомендации по повышению стрессоустойчивости спасателей, сотрудников полиции, практикующих психологов, других категорий специалистов. Необходимо дать рекомендации как общего характера, так и специфические для данной профессии.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №9

Тема №9. Горе как особое психофизиологическое состояние. Динамика горевания.

Цель: формирование представлений о горе как особом психофизиологическом состоянии, динамике горя.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Теории горя и горевания.
2. Горе как следствие утраты. Типология утрат.
3. Факторы, влияющие на процесс горевания.
4. Нормальное и осложненное (патологическое) горе.
5. Стадии горевания (различные подходы).

6. Психологическая помощь горюющему.

Задания для самостоятельной работы:

1. Дайте сравнительную характеристику нормального и осложненного горевания. Опишите варианты протекания осложненного горевания.
2. Подготовьте сообщение на тему: «Культуральные (этнопсихологические) особенности горевания». Опишите особенности оказания психологической помощи горюющим, принадлежащим к различным культурам.
3. Проанализируйте «нормы горевания», принятые в вашем регионе. Является ли такой вариант горевания нормальным или осложненным?
4. Используя литературные источники представьте для обсуждения клинические случаи пациентов с осложненным гореванием.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №10

Тема №10. Методы оказания экстренной психологической помощи.

Цель: формирование представлений о методах оказания экстренной психологической помощи.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
2. Помощь при страхе, тревоге, истерике, апатии, чувстве вины и стыда, двигательном возбуждении, нервной дрожи.
3. Помощь при гнев, злости, агрессии.
4. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

Задания для самостоятельной работы:

1. На примере конкретной чрезвычайной ситуации, произошедшей в вашем регионе, составьте план-схему организации и проведения экстренной психологической помощи. Укажите ресурсы, необходимые для ее оказания, возможное размещение специалистов и т.п.
2. Подготовьте краткое сообщение о возможностях использования различных направлений, форм, методов психотерапии в условиях чрезвычайной (экстремальной) ситуации.
3. На основе материалов учебного пособия и дополнительной литературы разработайте памятку психологу по самопомощи в экстремальной ситуации.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеня. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №11-12

Тема №11. Острое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.

Цель: формирование представлений об остром стрессовом расстройстве.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие и условия возникновения ОСР.
2. Диагностические признаки ОСР.
3. Этапы развития ОСР.
4. Последствия ОСР для жизни и здоровья человека.
5. Работа с МКБ-10 и DSM-IV.

Задания для самостоятельной работы:

1. На основе анализа материалов пособия и дополнительной литературы выделите факторы, определяющие благоприятный и неблагоприятный прогноз развития ОСР.
2. Опишите причины и последствия слабой выраженности (или отсутствия) симптоматики ОСР в экстремальной ситуации.
3. На основе документального описания или видеозаписи поведения людей в ЧС опишите признаки ОСР у различных субъектов экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №13-14

Тема №12. Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, динамика, диагностика.

Цель: формирование представлений о посттравматическом стрессовом расстройстве.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
2. Теоретические модели ПТСР.
3. Факторы и группы риска развития ПТСР.
4. Первичные симптомы посттравматического стрессового расстройства.
5. Формы ПТСР.
6. Диагностические критерии ПТСР (работа с МКБ-10 и DSM-IV).
7. Возможности и направления психотерапии ПТСР.
8. Направления реабилитации ПТСР.

Задания для самостоятельной работы:

1. Дайте сравнительную характеристику различных теоретических моделей ПТСР? С чем связано многообразие имеющихся объяснительных моделей?
2. Опишите, при каких условиях психическая травма приводит к возникновению ОСР, а при каких – ПТСР. Возможно ли однозначное разграничение этих условий?
3. На примере одной из профессий экстремального профиля опишите причины развития ПТСР у соответствующих специалистов.
4. Предложите программу профилактики развития ПТСР у специалистов, чья деятельность протекает в экстремальных условиях (на примере одной из профессий).

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №15-16

Тема №13. Психодиагностика и психотерапия ПТСР.

Цель: формирование представлений о психодиагностике и психотерапии ПТСР.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Методы диагностики ПТСР.
2. Психотерапия ПТСР.
 - 2.1. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движения глаз (ДПДГ).
 - 2.2. Гештальт-терапия.
 - 2.3. Когнитивно-поведенческая психотерапия
 - 2.4. Символ-драма (метод кататимного переживания образов).
 - 2.5. Семейная психотерапия.
 - 2.6. Нейролингвистическое программирование

Задания для самостоятельной работы:

1. Ознакомьтесь с комплексом методик, направленных на диагностику ПТСР. Выберите одну из них для презентации на практическом занятии. Презентация должна включать историческую справку, представление стимульного материала, описание шкал и пример заключения.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – С. 105-149.

2. Ознакомьтесь с направлениями психотерапии, которые хорошо себя зарекомендовали при работе с клиентами с ПТСР. Выберите одну из техник для презентации на практическом занятии.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – С. 157-221.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №17

Тема №14. ПТСР у участников военных действий.

Цель: формирование представлений о ПТСР у участников военных действий.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Историческая справка о ПТСР у участников военных действий.
2. Диагностика ПТСР у участников военных действий.
3. Особенности сексуальных дисфункций.
4. Консультирование и психотерапия участников военных действий.
5. Тренинг по психофизиологической и социальной реадaptации участников военных действий.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Кузнецова Л.Э. Психологическое сопровождение военнослужащих с посттравматическим стрессовым расстройством, переживших экстремальные ситуации профессиональной деятельности / Л.Э. Кузнецова, Р.В. Черепанов // Гуманизация образования. – 2018. – №5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-voennosluzhaschih-s-posttravmaticheskim-stressovym-rasstroystvom-perezhivshih-ekstremalnye>

2. Законспектируйте статью: Петров В.Е. Методика диагностики склонности военнослужащих к психологическому насилию / В.Е. Петров // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. – Ростов-на-Дону, 2018. – С. 28-36. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=34858112>

3. Ознакомьтесь с упражнениями, направленными на психофизиологическую и социальную реадaptацию участников военных действий. Выберите одну из техник для презентации на практическом занятии.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Эксмо, 2005. – С. 238-268.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гарянин. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №18

Тема №15. Психологический дебрифинг.

Цель: формирование представлений о психологическом дебрифинге.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Дебрифинг: понятие, цели, задачи, фазы.
2. Вводная фаза дебрифинга.
3. Фаза фактов.
4. Фаза мыслей.
5. Фаза переживаний.
6. Фаза симптомов.
7. Фаза завершения.
8. Фаза реадaptации.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Арпентьева М.Р. Дебрифинг как форма социально-психологического консультирования / М.Р. Арпентьева // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2015. – №4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/debriefing-kak-forma-sotsialno-psihologicheskogo-konsultirovaniya>

2. Законспектируйте статью: Корехова М.В. Психологические характеристики сотрудников органов внутренних дел с признаками психической дезадаптации / М.В. Корехова, И.А. Новикова, А.Г. Соловьев // Медицинский вестник Северного Кавказа. – 2013. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-sotrudnikov-organov-vnutrennih-del-s-priznakami-psihicheskoy-dezadaptatsii>

3. Составьте программу психологического дебрифинга для специалистов экстремального профиля.

Требования к содержанию программы:

1. Тема.
2. Цель.
3. Задачи.
4. Требования к проведению (например, участие на добровольной основе).
5. Форма проведения (индивидуальное или групповое занятие).
6. Ход работы (вводная фаза, фаза фактов, фаза мыслей, фаза переживаний, фаза симптомов, фаза завершения, фаза реадaptации).
7. Домашнее задание.
8. Список литературы.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №19

Тема №16. Суицидальное поведение.

Цель: формирование представлений о суицидальном поведении.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Понятие «суицид», «суицидальное поведение».
2. Факторы суицидального риска.
3. Индикаторы суицидального риска.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Дризгалина К.А. Влияние индивидуально-психологических особенностей личности на формирование склонности к суицидальному поведению подростков / К.А. Дризгалина, Л.Э. Кузнецова // Гуманизация образования. – 2019. – №3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-individualno-psihologicheskikh-osobennostey-lichnosti-na-formirovanie-sklonnosti-k-suitsidalnomu-povedeniyu-podrostkov>
2. Законспектируйте статью: Диагностика суицидального поведения детей и подростков // Социальная педагогика. – 2012. – №6. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-suitsidalnogo-povedeniya-detey-i-podrostkov>

3. Составьте блок методик, направленных на диагностику суицидального поведения. Выберите одну из них для презентации на практическом занятии. Презентация должна включать историческую справку, представление стимульного материала, описание шкал и пример заключения.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №20

Тема №17. Проблема психотравмирующего влияния насилия на ребенка.

Цель: формирование представлений о проблеме психотравмирующего влияния насилия на ребенка.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Виды насилия.
2. Физическое насилие: понятие, характеристика травмы, распознавание факта физического насилия над ребенком.
3. Сексуальное насилие: понятие, характеристика травмы, распознавание факта сексуального насилия над ребенком.
4. Эмоциональное (психологическое) насилие: понятие, характеристика травмы, распознавание факта эмоционального (психологического) насилия над ребенком.
5. Моральная жестокость: понятие и последствия моральной жестокости.
6. Что должны делать специалисты, работающие с детьми и подростками, в случае жестокого обращения.

Задания для самостоятельной работы:

1. Законспектируйте статью: Шевелева Н.В. К вопросу об особенностях семей с детьми, подвергшимися насилию / Н.В. Шевелева // Образовательный вестник «Сознание». – 2020. – №11. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-ob-osobennostyah-semey-s-detmi-podvergshimisya-nasiliju>

2. Составьте памятку «Рекомендации по работе с детьми и подростками, подвергшимися насилию».

Источник: Пчельникова О.А. Психологическая помощь детям – жертвам насилия / О.А. Пчельникова. – Ижевск: Ижевская городская общественная организация «Центр социальных и образовательных инициатив», 2012. – 48 с.

3. Составьте блок методик, направленных на работу с детьми, подвергшимися насилию.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеня. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

Практическое занятие №21

Тема №18. Вторичная травма.

Цель: формирование представлений о вторичной травме.

Формируемые компетенции: УК-2, ОПК-4, ОПК-5, ПК-1.

Узловые вопросы темы:

1. Синдром выгорания и вторичная травма.
2. Оценка вторичной травматизации.
3. Работа с вторичной травмой.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте таблицу «Факторы, влияющие на травматизацию».

Источник: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

2. Законспектируйте Главу 13 «Общебиологические и общепсихологические закономерности травм» из книги М.М. Решетникова «Психическая травма».

3. Ознакомьтесь с упражнениями, направленными на работу с вторичной травмой. Выберите одну из техник для презентации на занятии.

Источник: Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Литература для самостоятельной работы:

Основная литература:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Дополнительная литература:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеная. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Методическая литература:

Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2024.

Интернет-ресурсы:

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.
2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».
3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы
по дисциплине

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА И ЕЕ ПОСЛЕДСТВИЯ»

для студентов направления подготовки 37.03.01 Психология, направленность
(профиль) «Психологическое консультирование», очной формы обучения.

Ставрополь, 2026

Содержание

Введение

Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Методические рекомендации по работе с литературой

Методические рекомендации по конспектированию первоисточников

Методические рекомендации к составлению психологического глоссария

Список рекомендуемой литературы

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалистов предусматривают значительный объем внеаудиторной научной работы студентов. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам развития группы и личности в группе, так и формирование навыков практической работы. Поэтому самостоятельная работа в рамках курса ориентирована как на теоретический, так и на практический аспект.

Самостоятельная работа обучаемых имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, подготовку к предстоящим занятиям по дисциплине, а также формирование навыков умственного труда и самостоятельности в поиске и приобретении новых знаний. Во время самостоятельной подготовки студенты знакомятся с рекомендованной литературой, конспектируют источники, дополняют конспект лекций, решают ситуационные задачи и отвечают на контрольные вопросы, готовят доклады, стимульный материал и демонстрационный материал для работы на лабораторных занятиях. В часы самостоятельной работы проводятся консультации со студентами с целью оказания им помощи в изучении тем учебного курса. Консультации носят групповой и индивидуальный характер. Периодически проводится контроль правильности организации самостоятельной подготовки.

Курс «Психологическая травма и ее последствия» предполагает внеаудиторный и аудиторный виды работ. Аудиторные занятия предполагают лекционные и лабораторные формы занятий. Лекционные занятия информируют студентов о достижениях науки, об основных положениях курса, раскрывают особенности каждой конкретной темы или знакомят с отдельными проблемами, решенной в науке или решаемой сейчас. Лабораторные занятия предполагают обсуждение различных проблем и положений, уяснение методов исследования в психологии. С целью формирования у студентов способностей интерпретационного понимания материала в учебный курс включены темы докладов, задания, требующие самостоятельного поиска освещенных проблем. Кроме того, индивидуальная работа включает самостоятельную, углублённую разработку отдельных тем по курсу.

С целью формирования у студентов способностей научно-исследовательской деятельности, анализа и интерпретации психологических фактов в учебный курс включены задания творческого и поискового характера и задания, требующие использования психодиагностических методик по заданной проблематике.

Внеаудиторная работа предполагает подготовку студента к лабораторным занятиям по предложенному ниже плану и вопросам, работа с первоисточниками, с последующим их конспектированием, составление терминологического словаря, а также проработку материала, полностью вынесенного на самостоятельную работу студента.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

Комплексное изучение предлагаемой студентам учебной дисциплины «Психологическая травма и ее последствия» предполагает овладение материалами лекций, учебников, программы, творческую работу студентов в ходе проведения лабораторных занятий, а также систематическое выполнение заданий для самостоятельной работы.

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

Работа с конспектом лекций

Работа с конспектом лекций по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия» заключается в том, что студент, после рассмотрения каждого раздела дисциплины, в период между очередными лекционными занятиями, изучает материал конспекта. Непонятные положения конспекта необходимо прояснить у преподавателя на консультациях по курсу, которые предусмотрены учебным планом.

Выполнение лабораторных занятий по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия»

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

Перед 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 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 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;
- 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

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

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

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной

формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

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

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с сохранением логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет 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 КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

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

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

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

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

5. Лаконично сформулировать основную информацию, не перенося на письмо все целиком и дословно.

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

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

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

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

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

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

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

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

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

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

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

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

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

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

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

Способы конспектирования.

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

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

сдвиг текста конспекта по горизонтали, по вертикали;

выделение жирным (или другим) шрифтом особо значимых слов;

использование различных цветов;

подчеркивание;

заклучение 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.

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.

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.

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.

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);

- структуру аннотируемого документа. 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 требуют 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.

- предмет и тему произведения, основные положения и выводы автора;

- характеристику вспомогательных иллюстративных материалов, дополнений, приложений, справочного аппарата, включая указатели и библиографию.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К СОСТАВЛЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ГЛОССАРИЯ

Ещё одним видом самостоятельной работы является составление психологического глоссария или словаря.

Глоссарий – словарь, раскрывающий смысл используемых терминов (дескрипторов). Дескриптор – наиболее существенное понятие в виде слов или словосочетаний, обладающее семантической устойчивостью и контрастностью, основной носитель учебной информации в информационной модели обучения. Это может быть базовое понятие, умение, навык, порция учебного материала. Здесь необходимо отметить следующее. Изначально, глоссарий понимается как собрание глосс – непонятных слов и выражений. Такое понимание позволяет развести ведение глоссария и словаря, как сходных, но не однозначных видов учебных заданий. Например, глоссарий можно составлять по заранее заданным преподавателем, терминам и понятиям. Тогда ведение словаря, можно рассматривать как более свободное учебное задание, когда раскрываются, например, иные значения тех или

иных терминов (термин «детерминизм» в различные периоды развития психологической науки).

Словарь (как и глоссарий) может иметь предметный, именной или смешанный характер.

Предметный словарь составляется студентом, по какой-либо выбранной самостоятельно или указанной преподавателем теме учебного курса.

Именной словарь (или словарь персоналий) должен представлять собой указатель персоналий психологов, принадлежащих к тому или иному направлению в психологии, занимавшихся или занимающихся той или иной проблемой и т.д. Конкретный критерий даёт преподаватель при выдаче учебного задания.

Словарь смешанного типа может представлять собой именной указатель исследователей, занимавшихся проблемой и одновременно содержать список терминов, понятий и т.д., введенных ими в психологию (например, «Агрессивные формы взаимодействия в социуме», «Общее представление о группе в социальной психологии» и т.д.).

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень основной литературы:

Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

Падун М.А. Психическая травма и картина мира. Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – М.: ФГБУН Институт психологии РАН, 2012. – 279 с.

Перечень дополнительной литературы:

Биктина Н.Н. Практикум по психологии посттравматического стресса: учебное пособие / Н.Н. Биктина. – Оренбург: ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с.

Кочарян А.С. Психология переживаний: учебное пособие / А.С. Кочарян, А.М. Лисеня. – Харьков, 2011. – 215 с.

Павлова Е.В. Психология экстремальных ситуаций и состояний: учебно-методическое пособие / Е.В. Павлова. – Благовещенск: Изд-во АмГУ, 2014. – 198 с.

Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

Холмогорова А.Б. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян. – М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические рекомендации для студентов по организации лабораторных работ по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2025.

2. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы по дисциплине «Психологическая травма и ее последствия». – Ставрополь: СКФУ, 2025.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. www.eLibrary.ru – Научная электронная библиотека.

2. www.biblioclub.ru – Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

3. www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система IPRbooks.