

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

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

**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В РАБОТЕ С ТРАВМОЙ И ЕЕ
ПОСЛЕДСТВИЯМИ»**

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

Ставрополь 2026 г.

Содержание

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.

ВВЕДЕНИЕ

Цель освоения дисциплины состоит в изучении методов и технологий психологического консультирования с использованием дистанционных методов. Ознакомление с основными психологическими приемами дистанционного психологического консультирования, а также создание условий для роста профессионального самосознания студентов.

Задачи освоения дисциплины «Дистанционные методы и технологии психологического консультирования»:

Обеспечить усвоение студентами теоретических знаний и практических навыков по следующим аспектам:

- ~ основные теоретические положения дистанционного психологического консультирования;
- ~ основные принципы, структура и задачи дистанционного психологического консультирования;
- ~ психологическая характеристика участников дистанционного психологического консультирования;
- ~ приемы и техники, применяемые в дистанционном психологическом консультировании.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-2 Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и кризисных состояниях; осуществлять коррекцию поведенческих программ и супервизию профессиональной деятельности; разрабатывать и применять психологические приемы, методы воздействия на людей с учетом их индивидуально-	ИД-1 _{ПК-2} Оказывает психологическую помощь в форме консультирования отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию и находящимся в кризисных состояниях, опираясь на подходы, методы и приемы воздействия на людей с учетом их индивидуально-психологических особенностей и жизненных планов.	Результат по оказанию психологической помощи в форме консультирования отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию и находящимся в кризисных состояниях, с опорой на подходы, методы и приемы воздействия на людей с учетом их индивидуально-психологических особенностей и жизненных планов является верным

<p>психологических особенностей и жизненных планов; разрабатывать индивидуальные программы психологического консультирования клиентов с использованием психологических технологий, ориентированных на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>ИД-2_{ПК-2} Разрабатывает и реализовывает программы оказания психологической помощи, психологического консультирования с учетом индивидуально- психологических особенностей, жизненных планов, используя психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>Без ошибок разрабатывает и реализовывает программы оказания психологической помощи, психологического консультирования с учетом индивидуально- психологических особенностей, жизненных планов, используя психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе</p>
	<p>ИД-3_{ПК-2} Оказывает психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях, применяет психологические приемы воздействия на людей с учетом индивидуально- психологических особенностей; психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>	<p>Демонстрирует умение без ошибок оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам в трудных жизненных ситуациях и в кризисных состояниях, применять психологические приемы воздействия на людей с учетом индивидуально- психологических особенностей; психологические технологии, ориентированные на личностный рост, профориентацию и планирование карьеры, снижение конфликтности в семье и коллективе.</p>
<p>ПК-3 Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний..</p>	<p>ИД-3_{ПК-3} Способен разрабатывать и использовать инновационные психологические методы диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и состояний клиента.</p>	<p>Составляет без ошибок и неточностей научное и методическое обоснование инновационных психологических методов диагностики, психологического анализа, экспертизы и оценки кризисных ситуаций и</p>

		состояний клиента
--	--	-------------------

Тема: Практическое занятие №1

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

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

Формируемые компетенции и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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. 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 №2

Тема №2. О смысле человеческого страдания.

Цель: формирование представлений о смысле человеческих страданий.

Формируемые компетенции и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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-chelovecheskoj-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 и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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-vozraste>

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 и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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. 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 №5

Тема №5. Понятие экстремальной ситуации.

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

Формируемые компетенции и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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 и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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 и индикаторы: ПК-2, ПК-3

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.

**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 помощь в работе с травмой и ее последствиями»

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

Ставрополь, 2026 г.

ВВЕДЕНИЕ

Современные стандарты подготовки специалиста предусматривают значительный объем внеаудиторной работы. Освоение программы курса предполагает получение как теоретических знаний по проблемам дистанционных методов психологического консультирования, 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 «Дистанционные методы психологического консультирования».

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

Дидактические цели самостоятельных занятий:

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

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

Методическое обеспечение самостоятельной работы дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросы, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;

5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

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

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

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

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

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (дискуссии, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

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

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

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте 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

На первом занятии получите у преподавателя задания по курсу, планы подготовки к лабораторным и практическим 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 студентами;

- обучение навыкам освоения методики эксперимента и работы с нормативно-справочной литературой;

- восполнение пробелов в пройденной теоретической части курса и оказание помощи в его усвоении.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ

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

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

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

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

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

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги 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 сохранение логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге.

Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

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

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

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

Доклад по дисциплине «Дистанционные методы психологического консультирования»

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

факультета, группы

Тема: ".....".

год выполнения.

1. Общие положения

1.1. Доклад, как вид самостоятельной работы в учебном процессе, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет

познавательные интересы, учит критически мыслить.

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

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

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

2. Выбор темы доклада

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

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

3. Этапы работы над докладом

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

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

3.3. Составление списка использованных источников.

3.4. Обработка и систематизация информации

3.5. Разработка плана доклада.

3.6. Написание доклада.

3.7. Публичное выступление с результатами исследования.

4. Структура доклада:

- титульный лист

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

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

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

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

- список использованных источников

5. Структура и содержание доклада

5.1. Введение - это вступительная часть научно-исследовательской работы. Автор должен приложить все усилия, чтобы в этом небольшом по

объему разделе показать актуальность темы, раскрыть практическую значимость ее, определить цели и задачи эксперимента или его фрагмента.

5.2. Основная часть. В ней раскрывается содержание доклада. Как правило, основная часть состоит из теоретического и практического разделов.

В теоретическом разделе раскрываются история и теория исследуемой проблемы, дается критический анализ литературы и показывается позиция автора.

В практическом разделе излагаются методы, ход, и результаты самостоятельно проведенного эксперимента или фрагмента.

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

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

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

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

6. Требования к оформлению доклада

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

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

6.3. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу.

6.4. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

7. Критерии оценки доклада

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

- соответствие оформления доклада стандартам.

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

Оценкой «отлично» оценивается доклад, в котором соблюдены

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОНСПЕКТИРОВАНИЮ ПЕРВОИСТОЧНИКОВ

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

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

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

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

которые «нанизано» все содержание текста.

4. Определить детализирующую информацию.

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

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

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

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

По форме конспекты подразделяются на формализованные и графические.

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

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

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

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

содержания.

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

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

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

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

Текстуальный – это конспект, созданный в основном из цитат.

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

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

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

Способы конспектирования.

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

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

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

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

Одна из модификаций способа «вопросов – ответов» - таблица, где место

вопроса занимает формулировка проблемы, поднятой автором (лектором), а место ответа – решение данной проблемы. Иногда в таблице могут появиться и дополнительные графы: например, «мое мнение» и т. п.

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

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

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

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

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

Принципы составления конспекта прочитанного.

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

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

Один из видов чтения – углубленное – предполагает глубокое усвоение прочитанного и часто сохранение информации в целях последующего обращения к ней. Эффективность такого чтения повышается, если прочитанное зафиксировано не только в памяти, но и на бумаге. Психологи утверждают, что записанное лучше и полнее усваивается, прочнее откладывается в памяти. Установлено, что если прочитать 1000 слов и затем записать 50, подытоживающих прочитанное, то коэффициент усвоения будет выше, чем, если прочитать 10000 слов, не записав ни одного. Кроме того, при записи прочитанного формируется навык свертывания информации. И, наконец, чередование чтения и записывания уменьшает усталость, повышает

работоспособность и производительность умственного труда.

1. Резюмирование.

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

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

2. Аннотация.

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

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

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

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

Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по дисциплине

- собеседование
- текст доклада
- конспект

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. 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.

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, 2024.

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

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.