Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, качеству образования – первый проректор

_____ Хагуров Т.А.

«29» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.01 ПРАКТИКУМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Направление подготовки **44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность (профиль) **«Психолого-педагогическое сопровождение семейного образования»**

Форма обучения **заочная**

Квалификация (степень) выпускника **магистр**

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Практикум по психологической помощи в кризисных ситуациях» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование профиль Психолого-педагогическое сопровождение семейного образования

Программу составил(и):

Цику З.И. канд.психол.наук _____

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Практикум по психологической помощи в кризисных ситуациях» утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол №17 « 7» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Рослякова Н.И. _____

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.01.01 «Практикум по психологической помощи в кризисных ситуациях» обсуждена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол №17 «7» мая 2020 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) Рослякова Н.И. _____

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики психологии и коммуникативистики протокол № 10 «20» мая 2020 г.

Председатель УМК факультета Гребенникова В.М. _____

Рецензенты:

_____ Сажина Н.М., доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой технологии и предпринимательств Кубанского госуниверситета

Симакова О.Н., заведующий МБДОУ «Детский сад № 222»

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1. Целью дисциплины «Практикум по психологической помощи в кризисных ситуациях» формировании комплекса компетенций для подготовки специалиста в области теории и практики психологии кризисных ситуаций, владеющего специальными знаниями, умениями и навыками в области психологических аспектов кризисных ситуаций в соответствии с современными научными представлениями и практикой.

1.2 Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов систему основных понятий и представлений о психологической помощи людям, находящимся в кризисных и экстремальных ситуациях;
- учить определять проблемное поле деятельности психолога в работе с людьми, находящимся в кризисных и экстремальных ситуациях;
- изучить и уметь применить профилактические мероприятия стрессовых расстройств с использованием современных психологических технологий.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Практикум по психологической помощи в кризисных ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Дисциплины по выбору Б1.В.ДВ.1 Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

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

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных компетенций (ПК)

№ п.п.	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции		
		знает	**умеет**	**владеет**
	ПК-4 – Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	-перечисляет способы профессиональных действий в рамках психологической диагностики с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	-оценивает выбранные способы и результаты своих профессиональных действий	- владеет навыками профессионального мышления, необходимым и для адекватного проведения психодиагностических процедур с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным

№ п.п.	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции		
		знает	**умеет**	**владеет**
				группам
4	ПК-5 - способен осуществлять коррекционно-развивающую работу с детьми и обучающимися, в том числе детьми и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья с применением стандартных методов и технологий на основе результатов психолого-педагогической диагностики.	психокоррекционные технологии с учетом вида дизонтогенеза и типичных возрастных проблем развития; методы психологической диагностики и психокоррекционные технологии, используемые в работе в кризисных ситуациях	обосновывать цели, задачи, формы, содержание, методы используемые в психокоррекционной работе для формирования способности эффективно взаимодействовать с людьми в кризисных ситуациях; -выбирать и применять методы психологической диагностики и психокоррекционные технологии, используемые в кризисных ситуациях	опытом применения методов психологической диагностики и психокоррекционных технологий, используемых в работе с детьми и подростками разного возраста, в норме и при нарушениях развития
	ПК-7 - способен реализовывать индивидуально-личностные образовательные маршруты детей и обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья.	основы психологического сопровождения субъектов с целью обеспечения психологической безопасности среды; - имеющиеся методы диагностики уровня психического функционирования индивида, группы,	- использовать методы психологического сопровождения; - использовать технологии и техники психологического воздействия.	навыками : - планирования и реализации психологического сопровождения субъектов

№ п.п.	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции		
		знает	**умеет**	**владеет**
		сообщества в различных сферах жизнедеятельности		

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице *(для студентов ЗФО)*

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры 2 курс			
Контактная работа, в том числе:		**108**	**Лек**	**Пр**	КСР	ИКР
Аудиторные занятия (всего):		**20**				
Занятия лекционного типа						
Лабораторные занятия						
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		20		20		
Иная контактная работа:						
Контроль самостоятельной работы (КСР)		3,8			3,8	
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2				0,2
Самостоятельная работа, в том числе:		**84**				
Проработка учебного (теоретического) материала			20			
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)				40		
Реферат						
Подготовка к текущему контролю			8	8	4	4
Контроль:		**3,8**				
Подготовка к экзамену						
Общая трудоемкость	**час.**	**108**				
	в том числе контактная работа	**20,2**				
	зач. ед	**3**				

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3,4 семестре *(заочная форма)*

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Тема 1. Введение в психологию кризисных ситуаций. Система экстренной психологической помощи: модели и техники	14		2		12
2.	Тема 2. Психологическая травма	16		4		12
3.	Тема 3. Стресс и травматический стресс	12		2		10
4	Тема 4. Психология горя	19		4		15
5	Тема 5. Насилие. Психология жертвы.	18		3		15
6	Тема 6. Суицидальное поведение	13		3		10
	Тема 7. Телефон доверия	12		2		10
	ИТОГО по разделам дисциплины	104		20		84
	Контроль самостоятельной работы (КСР)	3,8				
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2				0,2
	Подготовка к текущему контролю					
	Общая трудоемкость по дисциплине	108				

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа не предусмотрены

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Тема 1. Введение в психологию кризисных ситуаций. Система экстренной психологическо й помощи: модели и техники	Кризис. Кризисная ситуация. Психологическая помощь в кризисной ситуации. Субъектная позиция клиента. Кризисы развития и травматические кризисы. Кризис целостности, «пересадки корней», «лишения», ситуационный кризис. Чувства в кризисе. Организация экстренной психологической помощи. История развития службы. Современное состояние. Антикризисные модели психологической помощи. Превентивные меры: первичная, вторичная и третичная профилактика посткризисных состояний. Психологический дебрифинг.	Презентация. Решение практических задач
2.	Тема 2. Психологическая травма	Сущность психологической травмы. Фазы переживания. Классификация травм. Травма привязанности, идентичности, взаимозависимости, самоактуализации, выжевшего, искусственная травма. Внутренняя и внешняя, прямая и косвенная, простая и	Решение практических Задач. Дискуссия

		комплексная. Стрессоустойчивость. Травматический опыт. Драматический треугольник. Разрывы целостности.	
3.	Тема 3. Стресс и травматический стресс	Концерция стресса Г. Селье. Эустресс и дистресс. Травматический стресс. Травматический стресс. Посттравматическое стрессовое расстройство. Механизмы возникновения. Диагностические критерии.	Решение практических Задач. Дискуссия
4.	Тема 4. Психология горя	Понятие горя, формы, симптомы. Фазы горя: шок и оцепенение; страдание и дезорганизация; остаточные толчки и реорганизация; завершение. Патологическое горе. Болезненные реакции горя: отсрочка реакции и искаженные реакции. Этапы психологической помощи.	Решение практических Задач. Дискуссия
5.	Тема 5. Насилие. Психология жертвы.	Эмоциональное, психологическое, физическое и сексуальное насилие. Насилие женщин и детей. Насилие в школе. Последствия: нарушение физического и психического насилия, психосоматические заболевания. Особенности консультирования жертв насилия.	Опрос, решение практических задач.
6.	Тема 6. Суицидальное поведение	Негативная триада. Фрустрированная потребность. Факторы суицидальной опасности. Индикаторы суицидального риска. Ресурсы. Разделение ответственности между клиентом и консультантом.	Опрос, решение практических задач.
7.	Тема 7. Телефон доверия	Организация телефонного консультирования. Основные принципы телефонного консультирования. Стратегии и модели телефонного консультирования.	Решение практических Задач. Дискуссия

2.3.3 Лабораторные занятия не предусмотрены

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов) - не предусмотрены

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

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Электронная презентация	Методические рекомендации по разработке электронной презентации, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 18 от 25.05.2017 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,
– в форме электронного документа,
– в форме аудиофайла,
– в печатной форме на языке Брайля.
Для лиц с нарушениями слуха:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа,
– в форме аудиофайла.
Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

1. Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «название дисциплины».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач и **промежуточной аттестации** в форме вопросов и заданий к экзамену/ зачету.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:
– в печатной форме увеличенным шрифтом,
– в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями слуха:
– в печатной форме,
– в форме электронного документа.
Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Тема 1. Введение в психологию кризисных ситуаций. Система экстренной психологическо й помощи: модели и техники	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Презентация. Решение практических задач	Вопрос на зачете
2	Тема 2. Психологическая травма	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Решение практических Задач. Дискуссия	Вопрос на зачете
3	Тема 3. Стресс и травматический стресс	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Решение практических Задач. Дискуссия	Вопрос на зачете
4	Тема 4. Психология горя	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Решение практических Задач. Дискуссия	Вопрос на зачете
5	Тема 5. Насилие. Психология жертвы.	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Опрос, решение практических задач.	Вопрос на зачете
6	Тема 6. Суицидальное поведение	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Опрос, решение практических задач.	Вопрос на зачете
7	Тема 7. Телефон доверия	ПК-4 ПК-5 ПК-7	Решение практических Задач. Дискуссия	Вопрос на зачете

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	**Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**		
	пороговый	**базовый**	**продвинутый**
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено

ПК-4 ПК-5 ПК-7	понимание информации обеспечивающей достаточные знания по осуществлению профессиональной деятельности в различных кризисных ситуациях	наличие знаний, умений обеспечивающих готовность к осуществлению профессиональной деятельности в различных кризисных ситуациях	уверенное владение знаниями, умениями и навыками, обеспечивающими готовность к осуществлению профессиональной деятельности в различных кризисных ситуациях

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Практические задания

Задача № 1. Наркоман употребил ЛСД для поднятия настроения, в результате чего у него развилась галлюцинация в виде искажений: у человека одна рука стала длиннее другой, одно ухо приобрело гигантские размеры, одна нога стала в 3 раза объёмнее другой, причём ему это казалось смешным. Появилось хорошее радужное настроение, беспричинный смех, повышенная двигательная активность, болтливость.

Вопрос: 1. какой психический процесс нарушен в случае с изменением формы человека?

2. какой психический процесс нарушен при изменении настроения?
3. какой вид нарушения при изменении настроения?

Ответ: 1.нарушение восприятия (перцепция).

2. эмоция.
3. стеническая эмоция.

Задача № 2. К психологу обратился мужчина 40 лет для определения профпригодности.

Во время беседы психолог обратил внимание на следующие черты темперамента пациента: человек уравновешенный, активный, подвижный, легко переживающий неприятности, но в тоже время боится высоты.

Вопрос: 1. какой темперамент у пациента?

2. как называется страх высоты?

Ответ: 1. сангвиник.

2. акрофобия.

Задача № 3. Рабочему дали задание сделать деталь в количестве 10 штук за смену. Работа увлекла рабочего и он сделал 12 деталей за смену. Планку увеличили до 15 деталей. Рабочий выполнил и это задание. Повысили до 20 деталей. Он выполнил и это задание, но с большим напряжением как физических, так и психических сил.

Вопрос: 1. какое психическое состояние возникло у рабочего, когда ему повысили задание до 15 деталей?

2. какой процесс возник у рабочего при повышении задания до 20 деталей?
3. какой процесс может возникнуть если ему поставят задачу производить по 20 деталей в течение длительного времени?

Ответ: 1. стресс.

2. гипермобилизация.

3. дистресс.

Задача № 4. Рабочий, производя по 20 деталей за смену постепенно начал производить меньшее количество деталей и к концу месяца стал производить всего 8 деталей при норме10 деталей. У него появилась скованность, движения стали медленные, появилась рассеянность, безразличие к тому, что он выполнит план или нет, на замечание руководителей не реагирует.

Вопрос: 1. какое психическое состояние возникло у рабочего?

2. какой тип психического напряжения возник у рабочего?

Ответ: 1. гигипермобилизация привела к дистрессу.

2. тормозной тип психического напряжения.

Задача № 5. В ночное время рабочий выполнял монотонную работу. Через 6 часов непрерывной работы он внезапно потерял сознание на несколько секунд. После проделанной физзарядки и кратковременного отдыха продолжил работу.

Вопрос: 1. какое психическое состояние возникло у рабочего?

2. какое второе название имеет данное психическое состояние?

Ответ: 1. пароксизмальное состояние.

2. абсанс.

Задача № 6. Молодой человек поступил на работу учеником токаря. Мастер закрепил за ним квалифицированного рабочего (учителя), который объяснил и показал как работать на станке, довёл до сведения правила безопасности при работе на станке и затем дал задание выточить болт и нарезать резьбу. В первое время у ученика получалось не совсем гладко, был брак, но постепенно он освоился и выполнял задание в срок, а затем стал даже перевыполнять план.

Вопрос: 1. укажите первый этап обучения и его функцию.

2. укажите второй этап обучения и его функцию.

3. укажите третий этап обучения и его функцию.

Ответ: 1. когда учитель объяснил как работать на станке и провёл инструктаж по технике безопасности. Первоначальное овладение действиями.

1. когда ученик вытачивал болт и нарезал на нём резьбу. Уточнение и объединение действиями.

2. когда ученик стал выполнять и даже перевыполнять план. Закрепление действий вплоть до автоматизма.

Задача № 7

К участковой медицинской сестре обратилась больная С., 48 лет. Говорит, что не знает к кому обратиться, так как сама не может справиться со своим горем. После наводящих вопросов медицинской сестры призналась, что связывает ухудшение самочувствия с внезапной гибелью сына, который скончался месяц назад в результате автомобильной катастрофы. Когда получила это известие, «как оцепенела», не могла плакать. Не плакала даже на похоронах, «не верила в произошедшее». Плохо спит, постоянно думает о сыне, винит себя в том, что не предотвратила эту роковую поездку. Рассматривает его фотографии, вещи, плачет. Не может ничего делать по дому, на работу ходит через силу, испытывает постоянную потребность поделиться с окружающими своими переживаниями. Время идет, а рана не заживает. Беспокоит плохое самочувствие: нарушение сна, слабость, отсутствие аппетита и похудание. При разговоре плачет, рассказывая о сыне. При перемене темы разговора успокаивается, критически оценивает ситуацию.

1. К какому пограничному психическому расстройству привел данный стресс?

2. Дайте определение стресса.
3. Какая помощь показана пациентке?
4. С учетом того, что пациентка работает, какими свойствами не должны обладать назначаемые препараты?
5. Как долго должна проводиться терапия?

Задача № 8

Пациентка 51 года пожаловалась участковой медицинской сестре, что в течение 3-х лет неоднократно лечилась и обследовалась в стационаре по поводу упорных, частых головных болей, но положительного эффекта не отмечает. Принимает много анальгетиков (до 10-15 таблеток в сутки) для купирования головной боли. Говорит, что не знает к кому обратиться. Со слов врачей, объяснить такие упорные головные боли результатами обследования головного мозга нельзя. При расспросе рассказала, что 3 года назад была прооперирована по поводу миомы матки в онкодиспансере, т.к. до самого конца думали о злокачественном образовании. Однако гистологическое исследование исключило злокачественное новообразование. В этот же период женился сын, и молодые стали жить вместе с пациенткой. Из-за упорных головных болей пациентка прекратила работать, является домохозяйкой.

1. Маркером какого пограничного психического расстройства являются хронические головные боли?
2. Дайте определение вида стресса у данной пациентки.
3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данной пациентки?
4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?
5. Для уменьшения дозы анальгетиков при купировании головных болей, с какими препаратами их надо сочетать?

Задача № 9

К участковой медицинской сестре обратилась дочь пациентки 76 лет. Со слов дочери, пациентка переехала на постоянное место жительства из другого города 3 года назад. Пациентка по собственному желанию проживает одна, дочь помогает материально. До переезда пациентка работала врачом, чувствовала себя удовлетворительно. За последние 3 года пациентка похудела на 25 кг. Обследовалась в поликлинике по поводу онкологического заболевания: результаты отрицательные. При расспросе выяснилось, что после переезда у пациентки сниженный фон настроения, скучает по своим друзьям; сейчас, здесь в этом городе, у нее практически нет круга общения. Дочь много работает, уделять много времени матери не может. Дочь просит совета, как помочь матери.

1. Укажите наиболее вероятное заболевание, которое привело к ухудшению состояния.
2. Дайте определение, что такое «стрессор».
3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данной пациентки.
4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.
5. Подскажите дочери пути решения проблемы.

Задача № 10

Мужчина 66 лет после смерти жены переехал на постоянное место жительства в город ближе к дочери и сыну. В связи с переездом последние 9 месяцев не работает. По собственному желанию проживает один, дети помогают материально. Однако последние 3 месяца стал себя плохо чувствовать: плохо спит, понижен аппетит, часто отмечает боли по

ходу позвоночника, в суставах ног. Обследовался в поликлинике: острого соматического заболевания не выявлено.

1. Определите уровень стресса у пациента по Шкале социальной адаптации Холмса и Рея.
2. Дайте определение, что такое «стрессор».
3. Назовите наиболее значимые стрессоры для данного пациента.
4. Назовите механизмы, которые позволяют справляться со стрессорами и внутренними конфликтами и адаптироваться к ним.
5. Подскажите пути решения проблемы.

Задача № 11

Больной П., 42 года, обратился в поликлинику с жалобами на ощущение нехватки воздуха, страх смерти от удушья. Чувствовал себя практически здоровым до недавнего времени, пока однажды ночью не случился приступ: глубоко вдохнуть не мог, возникло ощущение «кома» за грудиной, препятствия в трахее. Удушье сопровождалось сердцебиением, дрожью в теле и сильным страхом. Не мог уснуть. Вышел на балкон, дышал свежим воздухом, пока не успокоился. После этого приступы стали беспокоить все чаще, особенно под утро (в 4-5 часов утра), просыпался в панике, выходил на балкон или улицу, гулял на воздухе, пока не нормализовалось дыхание. По совету жены пытался принимать настой валерианы, новопассит, но это не помогало. Прекратил сексуальные контакты с женой, из боязни, что это спровоцирует новый приступ. Жалуется на потерю веса. Уверен, что у него тяжелая болезнь легких (возможно, бронхиальная астма), боится, что однажды ночью умрет от приступа.

При прицельном расспросе выяснилось, что первый приступ возник после конфликта с начальством на работе, где был поставлен вопрос об его увольнении, как несоответствующего занимаемой должности.

Когда ухудшилось соматическое состояние, сам уволился с работы по собственному желанию и не знал, что ему дальше делать. Настроение снижено, тревожен, не уверен в себе и своих силах. Пессимистичен в отношении будущего, считает себя не способным продолжать работу, так как кроме деятельности в министерстве больше ничего не умеет.

1. Укажите основной стрессор у данного пациента.
2. Назовите наиболее вероятную патологию у пациента.
3. Какие еще стрессовые события повлияли на суммарный уровень стресса у данного пациента?
4. В каком проценте случаев депрессия сочетается с тревогой?
5. Подскажите пути решения проблемы.

Критерии оценивания практических заданий

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Студент свободно оперирует понятиями и категориями, умеет анализировать вопросы по определенной проблеме	Теоретический (знать)	5
Студент проводит анализ по значительному количеству первоисточников, умеет самостоятельно делать выводы и оценки, может связать полученные знания с будущей практической деятельностью,	Модельный (уметь)	5

Студент владеет методами самостоятельной работы с литературой по специальности, применяя творческий подход к выполнению задания	Практический (владеть)	5
Всего:		**15**

Ситуативные задачи, деловая игра, дискуссии

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
точность и полнота решения задачи; активность участия в дискуссии;	Теоретический (знать)	5
Использование справочников, энциклопедий, словарей	Модельный (уметь)	5
использование интерактивных форм работы на занятии	Практический (владеть)	5
Всего:		**15**

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)
Контрольные вопросы для подготовки к зачету:

1. Процесс психологического консультирования. Стадии консультирования.
2. Цели и задачи кризисной интервенции. Отличие кризисной интервенции от психотерапии.
3. Основные этапы кризисной интервенции. Формы кризисной интервенции.
4. Формы психологической помощи, используемые при работе с кризисными состояниями.
5. Понятие паллиативной терапии. Основные положения и принципы паллиативного ухода.
6. Психологические и социальные проблемы умирающих(больных на терминальных стадиях заболевания).
7. Стадии реагирования на неблагоприятный диагноз по Э. Кублер-Росс.
8. Психотерапия терминальных больных. Духовный аспект работы с умирающими. Профессиональная и личная позиция консультанта.
9. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Картина острого горя: работа нормального горя и болезненные реакции горя.
10. Уровни работы с горем. Задачи горевания.
11. Основные принципы работы с клиентом, переживающим горе.
12. Особенности психологической помощи детям, переживающим утрату.
13. Основные аспекты суицидальной ситуации. Признаки суицидального поведения.
14. Основные принципы работы по предотвращению суицида.
15. Профессиональная позиция при работе с суицидальным клиентом.
16. Работа в ситуации острой опасности для жизни при обращении на
17. телефон доверия: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана.
18. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее, «трафик», «моббинг».
19. Цикл насилия. Последствия насилия. Признаки насилия у детей и подростков.
20. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия.
21. Развитие посттравматического синдрома. Комплексы реакций посттравматического синдрома.
22. Особенности посттравматического синдрома у детей(в остром и отдаленном периоде).

23. Особенности посттравматического синдрома у лиц, участвовавших в боевых действиях.
24. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
25. Понятие вторичной травмы. Психологическая помощь помогающему специалисту.
26. Профилактика эмоционального выгорания и вторичной травматизации.
27. Психологическая феноменология алекситимии.
28. Различные подходы к проблеме алекситимии.
29. Алекситимия как психологическая проблема.
30. Нарушения познавательной деятельности у больных с хроническими соматическими заболеваниями.
31. Личностные изменения при хроническом течении соматического заболевания.
32. Феноменология изменений личности при хроническом течении соматических заболеваний.
33. Изменения личности у онкологических больных на разных этапах лечебно-реабилитационного процесса.
34. Проблема симптомогенеза в истории психосоматики.
35. Современные представления о психологической саморегуляции. Ее роль в симптомогенезе.
36. Предмет и задачи психологического изучения психосоматических явлений.
37. Проблема психосоматического дизонтогенеза.
38. Изучение социальной ситуации развития при соматических заболеваниях.
39. Проблема классификации психосоматических расстройств.
40. Факторы, влияющие на психосоматическое развитие ребенка.

Тесты

1. Определением понятия «стресс» является:

a) неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
b) неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование
c) специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование
d) специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование

2. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями - это:

a) эйфория
b) дисфория
c) эустресс
d) дистресс

3. Недостатком теории Г. Селье является:

a) отрицание ведущей роли центральной нервной системы в происхождении стресса
b) отрицание ведущей роли вегетативной нервной системы в происхождении стресса
c) отрицание ведущей роли симпатической нервной системы в происхождении стресса
d) отрицание ведущей роли парасимпатической нервной системы в происхождении стресса

4. По Р. Лазарусу, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня - это:

a) системный стресс

b) эмоциональный стресс
c) физиологический стресс
d) психофизиологический стресс

5. Кто считал, что стресс не возникает, если ситуация не воспринимается как угрожающая?
a) Р. Лазарус
b) Дж. Эверли
c) Р. Розенфельд
d) всё вышеперечисленное верно

6. Стадии развития адаптационного синдрома НЕ включают в себя:
a) аварийную стадию
b) резервную стадию
c) стадию сопротивления
d) стадию истощения

7. В какой стадии адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»?
a) в аварийной стадии
b) в резервной стадии
c) в стадии сопротивления
d) в стадии истощения

8. Механизм «битва-бегство» относится:
a) к лимбической системе
b) к симпатической системе
c) к парасимпатической системе
d) к неокортексу

9. Биологическим смыслом тревоги является достижение:
a) стойкой активации
b) стойкой адаптации
c) стойкой дезадаптации
d) всё вышеперечисленное неверно

10. Последовательность возникновения эмоциональных субсиндромов стресса следующая:
a) социально-психологический эмоционально-поведенческий вегетативный когнитивный
b) социально-психологический когнитивный вегетативный эмоционально-поведенческий
c) вегетативный когнитивный эмоционально-поведенческий социально-психологический
d) эмоционально-поведенческий вегетативный когнитивный социально-психологический

11. Когнитивный субсиндром стресса заключается:

a) в активации дискурсивного мышления
b) в активации декомпозиционного мышления
c) в активации инсайтного мышления
d) всё вышеперечисленное верно

12. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:
a) меланхоликов
b) флегматиков
c) сангвиников
d) холериков

13. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для тех, у кого в крови понижен уровень:
a) кортизола
b) гистамина
c) окситоцина
d) вазопрессина

14. Наибольшая стрессоустойчивость характерна для:
a) интерналов
b) экстерналов
c) интравертов
d) экстравертов

15. Наименьшая стрессоустойчивость характерна для:
a) личности типа А
b) личности типа В
c) личности типа С
d) личности типа Т

16. Согласно Гиппенрейтер, совокупность соответствующих динамических свойств поведения, своеобразно сочетающихся в каждом индивиде, - это:
a) индивидуальность
b) темперамент
c) характер
d) личность

17. Вегетативная нервная система иначе называется:
a) автономной
c) соматической
d) всё вышеперечисленное верно

18. Любой внутренний орган испытывает влияние:
a) либо только симпатической системы, либо только парасимпатической системы
b) как симпатической системы, так и парасимпатической системы
c) как симпатической системы, так и парасимпатической системы, и ещё ЦНС

d) ЦНС и ещё либо симпатической системы, либо парасимпатической системы

19. К функциям симпатической нервной системы относится:
a) эрготропная функция
b) трофотропная функция
c) тигмотропная функция
d) всё вышеперечисленное верно

20. Физиологические изменения на первом этапе стресс-реакции НЕ включают в себя:
a) расширение зрачков
b) расширение сосудов сердца
c) расширение брюшных артерий
d) расширение артерий, проходящих в толще скелетных мышц

21. Амигдалы (миндалины) - механизм стресс-реакции, который относится:
a) к таламусу
b) к гипоталамусу
c) к лимбической системе
d) к ретикулярной формации

22. Выброс адреналина и норадреналина - «гормонов стресса» - производится:
a) мозговым веществом надпочечников
b) корковым веществом надпочечников
c) корковым слоем надпочечников
d) всё вышеперечисленное неверно

23. Начальный механизм общего адаптационного синдрома:
a) симпатоадреналовой
b) адренокортикальный
c) соматотропный
d) тиреоидный

24. Механизм, обеспечивающий продукцию глюкокортикоидов:
a) симпатоадреналовой
b) адренокортикальный
c) соматотропный
d) тиреоидный

25. Механизм, обеспечивающий ускорение обмена веществ при стрессе:
a) симпатоадреналовой
b) адренокортикальный
c) соматотропный
d) тиреоидный

26. В стресс-реакции происходит продукция глюкокортикоидов, потому что они:

a) улучшают снабжение тканей необходимым питанием и кислородом
b) повышают энергетические запасы организма
c) повышают иммунную активность организма
d) всё вышеперечисленное верно

27. Тиреоидные гормоны вырабатываются:
a) корковым веществом надпочечников
b) щитовидной железой
c) гипоталамусом
d) гипофизом

28. Эндогенные опиаты вырабатываются:
a) корковым веществом надпочечников
b) щитовидной железой
c) гипоталамусом
d) гипофизом

29. Антиоксиданты снижают скорость образования:
a) гамма-аминомасляной кислоты
b) простогландинов
c) эндогенных опиатов
d) свободных радикалов

30. После симпато-адреналовой реакции на следующем этапе стресс- реакции активизируется следующий эндокринный механизм:
a) адренокортикальный
b) соматотропный
c) тиреоидный
d) всё вышеперечисленное верно

31. По шкале тяжести стрессового воздействия (Т. Холмс и Р. Рейх), самым тяжелым событием для человека является:
a) смерть мужа/жены
b) смерть близкого друга
c) тюремное заключение
d) выход на пенсию

32. Кто наибольшее значение придавал поиску личностного смысла стрессовой ситуации?
a) Ричард Лазарус
b) Виктор Франкл
c) Зигмунд Фрейд
d) всё вышеперечисленное верно

33. Пушкинское «упоение в бою» обеспечивает стресс-лимитирующая система, включающая в себя продукцию:
a) гамма-аминомасляной кислоты

b) антиоксидантов
c) простогландинов
d) эндогенных опиатов

34. Что является главным фактором, определяющим характер психической реакции человека на воздействие стрессора?
a) психофизиологические особенности человека
b) психологическая самооценка человека
c) субъективный уровень притязаний
d) субъективная оценка ситуации

35. Чувствительность нейронов ЦНС к «гормонам стресса» снижается при продукции:
a) гамма-аминомасляной кислоты
b) антиоксидантов
c) простогландинов
d) эндогенных опиатов

36. Трофотропная стресс-лимитирующая система активируется при:
a) умеренной физической нагрузке
b) мышечной релаксации
c) медитации
d) всё вышеперечисленное верно

37. К приемам саморегуляции НЕ относится:
a) релаксация
b) медитация
c) аутотренинг
d) йог

38. Согласно Р. Лазарусу, феномен осознавания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с её способностью справиться с этими требованиями - это:
a) субъективный уровень притязаний
b) субъективная оценка ситуации
c) психологическая самооценка
d) психологический стресс

39. Стрессором может быть:
a) только негативное событие
b) негативное событие или позитивное событие
c) отсутствие позитивных жизненных событий
d) негативное событие или отсутствие позитивных жизненных событий

40. Дистрессом НЕ является:
a) горе
b) несчастье

c) недомогание
d) всё вышеперечисленное неверно

41. Стрессовая реакция опосредована:
a) промежуточным звеном между стрессором и стрессовой реакцией
b) когнитивной интерпретацией происходящего
c) субъективной оценкой ситуации
d) всё вышеперечисленное верно

42. Факторы, влияющие на развитие психологического стресса, НЕ включают в себя:
a) когнитивное восприятие ситуации
b) когнитивную интерпретацию ситуации
c) информированность о ситуации
d) эмоциональную оценку ситуации

43. К стеническим эмоциональным реакциям на негативное стрессовое воздействие относится:
a) грусть
b) опасение
c) оцепенение
d) раздражение

44. Ситуация, главной характеристикой которой является наличие препятствия на пути к достижению желаемой цели - это:
a) экстремальная ситуация
b) конфликтная ситуация
c) стрессовая ситуация
d) ситуация фрустрации

45. Уровень психического возбуждения, которому соответствует самый высокий показатель продуктивности психической деятельности, - это:
a) оптимальный уровень возбуждения
b) предельный уровень возбуждения
c) экстремальный уровень возбуждения
d) максимальный уровень возбуждения

46. Будут ли последствия стресса позитивными или негативными - это зависит:
a) от индивидуальных особенностей человека
b) от особенностей стрессовой ситуации
c) от стратегии преодоления стресса
d) от социального контекста стресса

47. Копинг-механизмы - это:
a) нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды
b) интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды

c) интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс
d) стратегии действий в ситуации психологической угрозы

48. Отвлечение, переключение, отреагирование, поиск поддержки - всё это примеры:
a) механизмов психологической защиты
b) механизмов психологической помощи
c) стресс-лимитирующих механизмов
d) копинг-механизмов

49. Вытеснение, отрицание, регрессия, рационализация - всё это примеры:
a) механизмов психологической защиты
b) механизмов психологической помощи
c) стресс-лимитирующих механизмов
d) копинг-механизмов

50. Направление энергии на творческие виды человеческой деятельности - это:
a) сублимация
b) интроекция
c) проекция
d) креативность

51. Более успешно справляться со стрессом люди с внутренним локусом контроля, т.е.:
a) интроверты
b) экстраверты
c) интерналы
d) экстерналы

52. Яростная и гневная эмоциональная реакция на стресс свойственна людям:
a) с темпераментом типа «сангвиник»
b) с темпераментом типа «флегматик»
c) с темпераментом типа «холерик»
d) с темпераментом типа «меланхолик»

53. Тревожно-фобическая эмоциональная реакция на стресс свойственна людям:
a) с темпераментом типа «сангвиник»
b) с темпераментом типа «флегматик»
c) с темпераментом типа «холерик»
d) с темпераментом типа «меланхолик»

54. Определить тип темперамента можно с помощью:
a) методики Айзенка
b) методики Лазаруса
c) методики Гипппенрейтер
d) всё вышеперечисленное верно

55. В стресс-реакции у инфантильных личностей преобладают:
a) механизмы психологических защит
b) механизмы отреагирования
c) механизмы совладания
d) копинг-механизмы

56. При возникновении стресса лучше справляются с ним:
a) люди с адекватно низкой самооценкой
b) люди с адекватно высокой самооценкой
c) люди с неадекватно низкой самооценкой
d) люди с неадекватно высокой самооценкой

57. Примером позитивного влияния стресса является:
a) стабилизация уровня стрессоустойчивости
b) стабилизация развития личностных качеств
c) реализация потребности в напряжении сил
d) реализация потребности в самооценке

58. Примером негативного влияния стресса является:
a) усиление тенденции к поспешному принятию решения
b) усиление тенденции к ригидности поведения
c) отвлечение внимания от выполняемых действий
d) всё вышеперечисленное верно

59. Чувство «загнанности» - это результат:
a) психического истощения
b) эмоционального истощения
c) физического истощения
d) всё вышеперечисленное верно

60. На каких фазах стрессовой реакции затруднено осуществление всех высших психических функций?
a) на первой фазе (тревоги)
b) на третьей фазе (истощения)
c) на первой и третьей фазах
d) на всех трёх фазах

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

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде

1	Практические задания	Может выполняться индивидуально либо в малых группах (по 2 человека) в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы). Текущий контроль проводится в течение выполнения работы. Прием и защита работы осуществляется на занятии или на консультации преподавателя.	Темы для Практических заданий
2	Ситуативные задачи, «круглый стол», дискуссии	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимися на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Ситуативные задачи, дискуссия, «круглый стол», позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения вопросов, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения, решает следующие учебные задачи: - активизирует мышление обучаемых и ориентирует его на активную самостоятельную работу с рекомендованной литературой и поиск дополнительных источников; - углубляет знания студентов по предмету; - осуществляет всесторонний контроль усвоения знаний путем беседы-диалога преподавателя и студента; - прививает студентам навыки самообразования; - воспитывает у них профессиональные качества; - помогает изучить индивидуальные особенности студентов. Инструкция: Во время дискуссии, «круглого стола» студенту необходимо: - следить за выступлениями своих товарищей, анализировать их научно теоретическое содержание и методическую	Ситуативные задачи, вопросы для «круглого стола», дискуссии
		сторону; - быть готовым разобрать выступление, дополнить его.	
3	Реферат (доклад)	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы; представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора. Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов

6	Зачет	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями.	Вопросы к зачету

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

5.1. Основная литература:

1. Психологическая помощь : практ. пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под ред. Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 323 с. — (Серия : Профессиональная практика).
2. Ромек, Владимир Георгиевич. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] : учебное пособие / В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович. - СПб. : Речь, 2004. - 256 с.
3. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для академического бакалавриата / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 162 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00144-0.

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья имеются издания в электронном виде в электронно-библиотечных системах «Лань» и «Юрайт».

5.2.Дополнительная литература:

1. Козлов, Владимир Васильевич. Работа с кризисной личностью [Текст]: методическое пособие / В. В. Козлов. - М. : Ин-т психотерапии, 2003. - 302 с.
2. Осипова, Анна Анатольевна. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях [Текст]: справочное издание / А. А. Осипова. - Ростов н/Д : Феникс, 2005. - 316 с.
3. Осухова, Н. Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учебное пособие / Н. Г. Осухова. 5-е изд., перераб. и доп. - Москва : Академия, 2012. - 320 с.
4. Психология экстремальных ситуаций : учебное пособие / под общ. ред. Ю. С. Шойгу; МЧС РФ, Центр экстренной психологической помощи. - Москва : Смысл: Академия, 2009. - 320 с.
5.

5.3. Периодические издания:

http://elibrary.ru - Научная электронная - крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 12 млн научных статей и публикаций. http://www.ido.edu.ru/psychology

Сборник электронных курсов по психологии http://www.auditorium.ru.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

7.1 Перечень информационно-коммуникационных технологий

* Браузер GoogleChrome
* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

* Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,

7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (http://www.consultant.ru)
2. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (http://www.elibrary.ru)/

8. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

№	Вид работ	Наименование учебной аудитории, ее оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Семинарские занятия	Аудитория №14,15 (проектор, ноутбук, интерактивная доска)
3.	Лабораторные занятия	Лаборатория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения аудитория № 14,15
4.	Курсовое проектирование	Аудитория № 14,15
5.	Групповые (индивидуальные) консультации	Аудитория № 14,15
6.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Аудитория № 14,15
7.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к

		сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.