

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.

(подпись)

« 21 »

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.09.03 ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ

(код и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

Направление подготовки/специальность 44.04.02 Психолого-педагогическое
образование

(код и наименование направления подготовки/специальности)

Направленность (профиль) / специализация Кризисная психология
(наименование направленности (профиля) / специализации)

Форма обучения очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация магистр

Краснодар 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.03 Психология кризисных ситуаций составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки / специальности 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Программу составил(и):

Л.А.Лазаренко кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики и психологии ФППК КубГУ


Подпись преподавателя

Рабочая программа дисциплины Б1.О.09.03 Психология кризисных ситуаций утверждена на заседании кафедры педагогики и психологии протокол № 17 от «14» мая 2021 г.

Заведующий кафедрой (разработчика) д. п. н.,
профессор,
Гребенникова В.М.


—
подпись

Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики протокол № 10 от «19» мая 2021 г.

Председатель УМК ФППК Гребенникова В.М.


—
подпись

Рецензенты:

Симанкова А.А., док., псих., наук, профессор, первый проректор «Институт современных технологий и экономики» г.Краснодар

Сажина Н.М., док. пед. наук, профессор, зав. кафедрой технологий и предпринимательства ФППК КубГУ

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Целью освоения дисциплины является подготовка магистрантов к профессиональной деятельности в области кризисной психологии, формирование у них соответствующих компетенций, обеспечивающих готовность выпускника к самостоятельной профессиональной деятельности. Формирование знаний о важнейших законах, закономерностях и принципах создания, функционирования и развития психических процессов и личности, ознакомление с основными отраслями научной психологии в области кризисных ситуаций и состояний, видами и сферами работы психологов-практиков в экстремальных и чрезвычайных ситуациях, формирование образа психолога-профессионала, работающего с кризисными состояниями (когнитивная и ценностно-смысловая составляющая), содействие развитию мотивации к освоению кризисной психологии, раскрытие основных проблем, связанных с оценкой, предвидением и оптимизацией психических состояний и поведения человека в трудной и экстремальной ситуации.

1.2 Задачи дисциплины:

- формирование научных представлений о предмете и объекте кризисных ситуаций;
- построение типологии кризисных ситуаций;
- определение взаимосвязи кризисной психологии с другими ветвями психологии;
- различение субъективных и объективных факторов опасности;
- обоснование необходимости организации системы активной профилактики кризисных ситуаций;
- информирование о способах оказания психологической помощи жертвам кризисных ситуаций;
- освоение методов психологической экспертизы происшествий и инцидентов в социотехнической системе, позволяющих выявить роль человеческого фактора.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Психология кризисных ситуаций» относится к обязательной части Блока 1 "Дисциплины (модули)" учебного плана.

Изучение этой дисциплины осуществляется параллельно с освоением таких дисциплин, как: Системный анализ и принятие решений (по педагогике и психологии), Технологии личностного роста, Психология здоровья: теория, методология и технология, Психология травмы, Диагностика и коррекция адаптации личности в трудных и экстремальных ситуациях.

Последующие дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей в соответствии с учебным планом: Современные проблемы науки и образования, Психофизиология личности в кризисной ситуации, Методология и технология кризисного консультирования, Психология совладающего поведения, Психология суицидального поведения, Психологическое сопровождение семьи в кризисных ситуациях, Поддержка взрослых в период профессионального кризиса.

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 следующих компетенций:

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
ПК-1. Способен к планированию и проведению психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы при оказании помощи личности, оказавшейся в кризисной ситуации	
ИПК-1.1. Способен к планированию и проведению психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы	Знает направления психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы
	Умеет проводить психологическую диагностику,

Код и наименование индикатора	Результаты обучения по дисциплине
ИПК-1.2. Способен оказывать помощь личности, оказавшейся в кризисной ситуации	психологическое консультирование и психолого-профилактическую работы
	Владеет навыками психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы
	Знает методы, приемы и технологии проведения кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях
ИПК-2.1. Способен к осуществлению научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования	Умеет применять методы, приемы и технологии кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях
	Владеет методами, приемами и технологиями кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях
	Знает направления и алгоритмы научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования
ИПК-2.2. Понимает различные аспекты диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	Умеет применять научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования
	Владеет навыками научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования
	Знает варианты и условия диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии
ИПК-2.2. Понимает различные аспекты диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	Умеет применять различные виды диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии
	Владеет навыками использования диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии
	Знает варианты и условия диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом.

Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (216 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице

Виды работ	Всего часов	Форма обучения	
		очная	
		1	2

		семестр (часы)	семестр (часы)
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):	216	108	108
занятия лекционного типа	32	20	12
лабораторные занятия			
практические занятия	50	32	18
семинарские занятия			
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	83,8	55,8	28
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,5	0,2	0,3
Контроль	35,7	-	35,7
Самостоятельная работа, в том числе:			
Курсовая работа	14	-	14
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая трудоемкость	час.	216	108
	в том числе контактная работа	82	30
	зач. ед	6	3

2.2 Содержание дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 1,2 семестре (1 курс очная форма обучения)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1.	Психология кризисных ситуаций: определение и основные подходы	14	2	4	-	8
2.	Психология обыденной жизни. Психология трудных жизненных ситуаций	16	4	4	-	8
3.	Основные стратегии и техники поведения человека в кризисных ситуациях	14	2	4	-	8
4.	Психологическая помощь личности в преодолении кризисных состояний	18	4	6	-	8
5.	Психологическая помощь жертвам насилия	14	2	4	-	8
6.	Психологические особенности переживания горя	16	4	4	-	8
7.	Психологические особенности переживания утраты	18	4	6	-	8
8.	Психологические особенности переживания тяжелой болезни и травмы	18	4	6	-	8

9.	Особенности оказания психологической помощи в терминальный период жизни	17,8	2	6	-	9,8
10.	Суицидальное поведение и методы его психологической коррекции	20	4	6	-	10
ИТОГО по разделам дисциплины		165,8	32	50	-	83,8
	Контроль самостоятельной работы (КСР)					
	Промежуточная аттестация (ИКР)	0,5				
	Подготовка к текущему контролю	35,7				
	Общая трудоемкость по дисциплине	216				

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

№	Наименование раздела (темы)	Содержание раздела (темы)	Форма текущего контроля
1.	Психология кризисных ситуаций: определение и основные подходы	Общее понятие о кризисной ситуации. История изучения кризисных ситуаций в психологии, философии, педагогике, социологии, психиатрии, антропологии и др. науках. Персоналистические и ситуационные подходы к анализу поведения человека. Взаимодействие человека и ситуации.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
2.	Психология обыденной жизни. Психология трудных жизненных ситуаций	Представление об обыденной (повседневной) жизни (З.Фрейд, Т. Лукман). Особенности «повседневных неприятностей» (К. Лазарус). Трудная жизненная ситуация. Соотношение понятий «трудная жизненная ситуация», «проблемная ситуация», «критическая ситуация», «экстремальная ситуация». Общее представление о трудной жизненной ситуации как переживании в нормальном цикле жизни человека (смерть, болезнь, потеря работы, смена жительства, изменение внешности, рождение ребенка, проблемы адаптации и др.). Типы трудных ситуаций по критерию тяжести. Классификация жизненных трудностей Ф. Василюка, М. Тышковой, Х. Риза, М. Смайера. Проблемы исследования переживаний и поведения человека в трудных ситуациях	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
3.	Основные стратегии и техники поведения человека в кризисных ситуациях	Психологические феномены, проявляющиеся у человека в трудной жизненной ситуации: защиты, копинг-стратегии, переживание. Функции и виды психологических защит.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
4.	Психологическая помощь личности в преодолении кризисных состояний	Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций. Кризисная психология: цели, задачи, общие принципы. История изучения кризисов в психологии. Проявления различных кризисов и их течение. Реакция людей на кризис: тревога, стыд, вина, соматические и психические расстройства. Виды кризисов (социогенные, психогенные, возрастные, экзистенциальные). Концепция стадий жизненного цикла и кризиса идентификаций по Э. Эриксону. Теория экзистенциальных кризисов И. Ялома. Проявление возрастных и духовных кризисов, нормальное и патологическое течение. Специфика профессиональных кризисов: причины и последствия. Основные факторы кризисов профессионального развития по Ф. Зееру. Кризисная психологическая помощь, ее виды, цели, задачи, принципы. Диагностические методы применяемые в кризисных ситуациях. Виды психологической помощи в кризисных ситуациях:	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология

		индивидуальная, групповая, дистанционная и др.	
5.	Психологическая помощь жертвам насилия	Виды насилия (физическое, сексуальное, экономическое, психологическое) и их психологические последствия. Факторы травматизации личности. Эмоциональные проявления травматизации (страх, фобии, чувство вины, смущение, сомнения, зависимость, фрустрация, изоляция и др.). Принципы помощи жертвам насилия. Психологические методы и техники поддержки. Семейное насилие над детьми, его виды. Факторы риска насилия в семье. Диагностические критерии насилия над ребенком. Последствия насилия над детьми (ближайшие, отдаленные). Основные рекомендации по консультированию взрослых и детей, подвергшихся насилию. Цели групповой работы с жертвами насилия. Работа в организациях оказывающих помощь жертвам насилия.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
6.	Психологические особенности переживания горя	Психология горя: симптомы, фазы, задачи. Патологическое горе. Общие основы психологической помощи по преодолению горя.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
7.	Психологические особенности переживания утраты	Переживание утраты как процесс: стадии скорби. Особенности консультирования клиента в ситуации утраты. Психологический тренинг по преодолению горя утраты.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
8.	Психологические особенности переживания тяжелой болезни и травмы	Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз. Особенности психологической помощи больным с тревожно-паническим состоянием.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
9.	Особенности оказания психологической помощи в терминальный период жизни	Терминальные состояния: смерть и умирание. Психологические реакции человека перед лицом смерти. Страх смерти, изменения в восприятии жизни. Стадии терминальных переживаний. Психологическая помощь в терминальный период.	Опрос Кейс-задания Эссе Терминология
10.	Суицидальное поведение и методы его психологической коррекции	Суицидальные намерения: индикаторы, факторы суицидальной опасности, оценка суицидального риска. Этапы психологической помощи по предотвращению суицида: установление контакта, сбор информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация внешних и внутренних ресурсов, разработка стратегического плана психологической работы. Групповая работа с парасуицидом в режиме реориентационного тренинга.	Опрос Опрос Кейс-задания Эссе Терминология

2.3.2 Занятия семинарского типа (практические / семинарские занятия/ лабораторные работы)

№	Наименование раздела (темы)	Тематика занятий/работ	Форма текущего контроля
1.	Психология кризисных ситуаций: определение и основные подходы	Влияние субъективной интерпретации ситуации на переживания человека и его поведение. «Личность-в-ситуации» как целостный конструкт: личность, ситуация, взаимодействие. Ситуация в контексте субъективной картины мира человека (Н.Г. Осухова). «Жизненный миф» как основа формирования поведения и отношения человека к жизни (А.А. Нестерова). Структурные компоненты субъективного образа мира.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
2.	Психология обывденной	Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов,	Тестовые задания

	жизни. Психология трудных жизненных ситуаций	А.И. Шипилов). Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций. Кризис как последствие трудных жизненных ситуаций. Тяжелые переживания как форма психологического кризиса. Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность. Психологическая травма. Оздоровительный потенциал кризисного опыта. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам.	Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
3.	Основные стратегии и техники поведения человека в кризисных ситуациях	Представление о преобразовании и переживании трудных жизненных ситуаций. Виды переживания (Ф. Василюк). Проблема «совладания» личности с трудными и критическими ситуациями. Классификации стратегий преодоления (Лазарус, Фолкман, Коплик, Вебер, Анцыферова). Возрастные особенности совладания с трудной жизненной ситуацией. Техники конструктивного приспособления к трудной ситуации. Неконструктивные стратегии: фокусирование на эмоциях, «бегство», отрицание, застревание, иррационализация и др. Диагностика психологических защит и «совладающего» поведения.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
4.	Психологическая помощь личности в преодолении кризисных состояний	Психологическая помощь: задачи, этапы, методы. Экстренная и отсроченная психологическая помощь. Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка. Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке. Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях. Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях: задачи, фазы.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
5.	Психологическая помощь жертвам насилия	Насилие: понятие, признаки, последствия. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер). Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия: консультирование, тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения. Особенности психологического сопровождения детей, переживших насилие	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
6.	Психологические особенности переживания горя	Обыденное понимание горя. Стадии переживания горя. Формы горя: хроническое, конфликтное, неожиданное, отсутствующее, отсроченное. Комплексы симптомов горя: эмоциональный, когнитивный, поведенческий. Нормальная и патологическая динамика горя. Стадии переживания после развода. Три стратегии поведения в ситуации развода. Особенности переживания детьми ситуации развода родителей. Психологические последствия переживания горя для детей и подростков. Основные виды помощи детям.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
7.	Психологические особенности переживания утраты	Обыденное понимание потери. Представления о психической травме при переживании утраты и потери. Аспекты влияющие на тяжесть психической травмы. Признаки хронизации переживания утраты. Особенности переживаний после самоубийства близкого человека: гнев, вина, стыд, страх, беспомощность, депрессия. Диагностика состояний при утрате. Способы помощи человеку, перенесшему	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа

		утрату близкого. Переживание утраты в ситуации развода. Основные этапы и виды психотерапии при утратах. Особенности установления контакта.	
8.	Психологические особенности переживания тяжелой болезни и травмы	Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом. Психологическая помощь родственникам тяжелобольных.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
9.	Особенности оказания психологической помощи в терминальный период жизни	Терминальные состояния. Периоды терминальных состояний, требующие психологической помощи: начало болезни, ситуация смерти, посмертные переживания родственников. Психологические особенности восприятия ситуации болезни, опасной для жизни пациента. Основные психогенные синдромы у заболевших: тревожно-депрессивный, дисфорический, апатический, астено-невротический, параноидный, эйфорический, и др. Специфика переживания тяжелых заболеваний детьми. Стратегия психологической помощи терминальным больным. Индивидуальная и групповая работа с соматическими больными. Ресурсная роль сказки, мифа, игрушки в психотерапии онкологических больных (детей и взрослых). Сопровождение умирающих. Работа с умирающими больными и их родственниками в хосписе. Личности психолога соматической клиники и хосписа. Решение проблемы эмоционального выгорания психолога и других специалистов, работающих с умирающими больными.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа
10.	Суицидальное поведение и методы его психологической коррекции	Структура суицидального поведения человека. Отличие между понятиями аутоагрессия и суицид. Виды аутоагрессивного поведения. Внешние и внутренние формы суицидального поведения: мысли, замыслы, намерения, попытки. Классификация суицидального поведения. Основные теоретические подходы к феномену суицида (Фрейд, Меннингер, Дюркгейм, Хорни, Кюблер-Росс). Взгляды суицидологов на связь самоубийства с психическими расстройствами. Многофакторная теория самоубийства А. Амбрумовой. Социологические и психологические факторы суицида. Психологические черты личности, благоприятствующие суициду. Диагностика суицидального поведения. Понятие суицидальной интервенции. Терапевтический этап коррекции суицидальности. Помощь лицам совершившим попытку самоубийства. Типы постсуицидальных состояний, этапы терапевтического воздействия в постсуицидальном состоянии.	Тестовые задания Сообщение с электронной презентацией Контрольная работа

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.

При изучении дисциплины могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Экстремальность

1. Особенности травматического опыта у беспризорников
2. Профессиональный стресс и особенности эмоционального выгорания в экстремальной ситуации
3. Специфика психологических реакций человека в ситуации автомобильных аварий
4. Связь поиска острых ощущений с рисковым поведением
5. Специфика мотивации человека в экстремальной ситуации (на примере экстремальных видов отдыха)
6. Трансформация смысла личности в кризисной ситуации
7. Конструктивная работа личности с травматическим опытом
8. Анализ психологических реакций людей после теракта
9. Структура травматического опыта у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС
10. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности
11. Феномен подростковой экстремальности
12. Трансформация смысловых структур жизненного мира человека под воздействием СМИ (на примере освещения военного конфликта в Грузии с Южной Осетией).
13. Трансформация смысла при посттравматических стрессовых расстройствах
14. Трансформация смысла в кризисной ситуации
15. Травматический стресс в детском возрасте
16. Структурирование катастрофического опыта (на примере водителей после аварий)
17. Структура мотивации человека в экстремальной ситуации
18. Смысловой конфликт как фактор детерминации ПТСР.
19. Смысловая работа личности с экстремальным опытом
20. Анализ нарративов как способа работы личности с травматическим опытом.
21. Анализ эффективности совладания со стрессом (на примере лиц, злоупотребляющих алкоголем)
22. Взаимосвязь когнитивных и эмоциональных процессов при просмотре экстремальных сюжетов.
23. Вспышки воспоминаний и травматический опыт
24. Компulsive повторение как переживание травматического опыта.
25. Компulsive повтор как поиск смысла в травматической ситуации
26. Структура и функции кошмарного сновидения у людей, переживших экстремальную ситуацию
27. Особенности проявления страха при вторичной травматизации
28. Первичная и вторичная травматизация детей вынужденных мигрантов
29. Особенности совладания с экстремальным опытом (на материале переживания последствий экономического кризиса)
30. Переживание травматического опыта у врачей.
31. Проблемы трансформации самоидентичности при ПТСР

Экстремальность и рост

1. Исследование проявлений оптимизма в кризисной ситуации человека
2. Психологические характеристики посттравматического роста личности после утраты
3. Экстремальность как ситуация жизненного испытания личности
4. Феномен посттравматического роста
5. Совладание с экстремальным стрессом

6. Совладание и трансформация представлений о себе в процессе адаптации при потере здоровья
7. Связь страдания и роста личности в ситуации экстремального модуса бытия личности
8. Механизмы преодоления при травматическом стрессе
9. Позитивные последствия после утраты близкого человека
10. Посттравматический рост как способ совладания с травматическим опытом
11. Феномен притупления чувства угрозы у жителей мегаполиса
12. Трансформация восприятия угрозы в результате воздействия СМИ
13. Специфика психологических переживаний матери при рождении ребенка
14. Специфика компульсивного повторения дистрессового опыта в семейной жизни
15. Характер трансформации смысловой структуры жизненного мира человека после развода
16. Кризис среднего возраста и его влияние на динамику семейных взаимоотношений
17. Рисковое поведение у подростков
18. Психологический анализ феномена подростковой экстремальности
19. Экстремальные стрессоры существования человека в большом городе
20. Стрессовые факторы существования человека в современном мегаполисе
21. Структура экстремального опыта человека (на примере жителя современного мегаполиса)
22. Синдром выгорания у специалистов помогающих профессий
23. Классификация экстремальных стрессоров у военнослужащих
24. Классификация экстремальных факторов существования в мегаполисе
25. Особенности совладания с экстремальным опытом (на материале переживания последствий экономического кризиса)

Утрата\горе

1. Межкультурные различия психологических переживаний при утрате близких
2. Специфика нарративной работы личности в ситуации утраты
3. Трансформация смысловой структуры жизненного мира человека в процессе переживания горя
4. Трансформация привязанности человека к объекту утраты в процессе переживания горя
5. Феномен работы горя.
6. Трансформация привязанности к объекту утраты в процессе работы горя
7. Психологический анализ феномена утраты у жертв террористических актов
8. Динамика переживания утраты родителями своих детей (на материале теракта в Беслане).
9. Позитивные последствия после утраты близкого человека
10. Психологическая помощь при утрате близкого человека
11. Специфика (феномена страха) образа смерти у людей пожилого возраста

Работа личности

1. Виды конструктивной работы личности в транзитной ситуации
2. Трансформация личности родителя ребенка-инвалида
3. Сновидение как внутренняя работа личности с темпоральным опытом
4. Смысловая работа личности с экстремальным опытом

5. Работа личности с травматическим опытом
6. Анализ нарративов как способа работы личности с травматическим опытом.
7. Конструктивная работа личности в ситуации кризиса семейных отношений
8. Копинговые механизмы в саморегуляции поведения
9. Нарратив и внутренняя работа личности в экстремальной ситуации
10. Конструирование жизненных миров в дискурсивных практиках
11. Конструктивная работа личности с травматическим опытом

Мотивация

1. Характер связи страха успеха и мотивации достижения
2. Значение успеха и неудачи в процессах мотивации достижения
3. Индивидуальные различия в проявлении страха успеха
4. Связь поиска острых ощущений с рисковым поведением
5. Специфика мотивация человека в экстремальной ситуации (на примере экстремальных видов отдыха)
6. Гендерные особенности проявления страха успеха
7. Гендерные особенности проявления феномена «страха успеха»
8. Феномен творческой мотивации достижения
9. Типология негативных эмоциональных состояний и способы их преодоления
10. Структура мотивации человека в экстремальной ситуации
11. Связь мотивации достижения и афiliation с копинг-стратегиями у медиков
12. Роль процессов саморегуляции в структуре мотивации достижения
13. Психологический анализ мотивации первого руководителя при оказании психологической помощи организации
14. Влияние мотивации власти на эффективность деятельности руководителя
15. Копинговые механизмы в саморегуляции поведения
16. Мотивация достижения и эффективность профессиональной деятельности

Временная перспектива личности

1. Проблема временной перспективы личности в экстремальной ситуации
2. Трансформация переживания времени человеком в экстремальной ситуации»
3. Управление временем в экстренной ситуации деятельности
4. Трансформация переживания времени в экстремальной ситуации
5. Трансформация переживания времени в состоянии экстремального стресса
6. Темпоральные аспекты идентичности взрослого человека
7. Сновидение как внутренняя работа личности с темпоральным опытом

Межличностное общение (семья, детско-родительские отношения)

1. Специфика компульсивного повторения дистрессового опыта в семейной жизни
2. Психологическая трансформация идентичности личности женщины после рождения ребенка
3. Особенности трансформация идентичности личности после развода
4. Связь личностного роста с особенностями межличностных коммуникаций
5. Зависимость образа семьи у подростков от особенностей семейной структуры
6. Психологические детерминанты ревности у взрослого человека

7. Анализ копинговых стратегий адаптации к ситуации материнства у молодых женщин
8. Защитные механизмы и стратегия поведения в межличностном конфликте
9. Психоаналитический подход к проблемам взаимоотношений мужчины и женщины

Дети (беспризорники, дети неблагополучные, инвалиды, без попечения родителей))

1. Особенности травматического опыта у беспризорников
2. Трансформация личности родителя ребенка-инвалида
3. Трансформация привязанности ребенка к матери в процессе психологической помощи детям (на примере детей с аутизмом и болезнью Дауна)
4. Психологический анализ феномена беспризорности

Дети и стресс

1. Травматический стресс в детском возрасте
2. Рисковое поведение у подростков
3. Психологический анализ феномена подростковой экстремальности
4. Исследование психологических проблем подростка при адаптации к новому образовательному учреждению
5. Исследование транзитного феномена в детском возрасте
6. Первичная и вторичная травматизация детей вынужденных мигрантов

Дети (резилиенс, стойкость, совладание)

1. Механизмы и функции совладающего поведения в детском возрасте
2. Проявление феномена стойкости личности к дистрессу у детей в ситуации развода родителей
3. Динамика механизмов саморегуляции в детском возрасте

Психологическая помощь: структуры процессы

1. Формирование мотивации запроса на психологическую помощь у водителей после автомобильных аварий
2. Формирование мотивации запроса клиента о психологической помощи
3. Роль невербальных характеристик в прогнозировании поведения человека.
4. Значение, уровни и формы проявления эмпатии в психологической помощи.
5. Специфика работы психолога с образной сферой клиента в ходе оказания психологической помощи
6. Трансформация смысла в процессе групповой психологической помощи
7. Специфика первичного контакта с пострадавшими в терактах и родственниками погибших

Психологическая помощь и личность профессионала. Профессиональная подготовка

1. Личностные особенности психолога, работающего в экстремальной ситуации
2. Трансформация способности к заботе о Другом при профессиональном обучении студентов-психологов

3. Синдром выгорания у специалистов помогающих профессий
4. Проявление синдрома сгорания у лиц помогающих профессий
5. Связь мотивации достижения и афiliation с копинг-стратегиями у медиков
6. Контртрансферентные реакции у специалистов, оказывающих психологическую помощь людям с наркотической зависимостью

Психологическая помощь: методы и техники

1. Биологическая обратная связь как метод саморегуляции при психологической помощи
2. Конструирование самоидентичности личности в процессе нарративной психологической помощи
3. Метод нарративного конструирования в психологической помощи
4. Конструирование жизненных миров в дискурсивных практиках
5. Специфика нарративного конструирования жизненного опыта человеком в процессе психологической помощи
6. Телесно-ориентированная терапия как метод психологической помощи.
7. БОС в техниках саморегуляции при экзаменационном стрессе
8. Классификация видов психологической помощи.
9. Кризисная психологическая помощь
10. Методы оказания психологической помощи при ПТСР.
11. Методы психоаналитической помощи.
12. Методы психодинамической терапии.
13. Методы психологической помощи подросткам.
14. Особенности психологической помощи при психосоматических расстройствах
15. Психологическая помощь в подростковом возрасте
16. Психологическая помощь детям 6-7 лет с трудностями школьной адаптации

Психологическая помощь (детям\подросткам)

1. Трансформация идентичности подростка в субкультуре (на примере «аниме»)
2. Особенности психологической помощи детям
3. Психологическая помощь в подростковом возрасте
4. Психологическая помощь детям 6-7 лет с трудностями школьной адаптации

Психологическая помощь и экстремальность

1. Феномены повседневной экстремальности (на материале судей общей юрисдикции)
2. Формирование мотивации запроса на психологическую помощь у водителей после автомобильных аварий
3. Специфика техник кризисной психологической помощи в бракоразводном процессе
4. Нарративное конструирование самоидентичности у людей, подвергшихся насилию
5. Особенности трансформация идентичности личности после развода
6. Особенности техник и стратегий кризисной психологической помощи
7. Трансформация смысловой структуры жизненного мира человека (на материале реабилитационной работы с нарко- и алкоголезависимыми людьми).

8. Специфика первичного контакта с пострадавшими в терактах и родственниками погибших
9. Кризисная психологическая помощь
10. Методы оказания психологической помощи при ПТСР.
11. Особенности экстренной психологической помощи

Забота

1. Психологический анализ феномена заботы у людей помогающих профессий.
2. Трансформация способности к заботе о Другом при профессиональном обучении студентов-психологов
3. Забота о Другом в ситуации психологической помощи
4. Феномен заботы во взаимодействии няни с воспитанником
5. Забота о себе и о Другом в экстремальной ситуации

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	Подготовка эссе, реферата	Методические указания по организации самостоятельной работы, утвержденные кафедрой педагогики и психологии, протокол № 15 «15» мая 2019г.
2	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, применяемые при освоении дисциплины **Психология кризисных ситуаций**

Лекционные занятия (Л): ознакомление с общими положениями, описывающими механизмы различных кризисных ситуаций.

Семинарские занятия (СЗ): обсуждение теоретической проблематики в соответствии с изучаемой темой основных разделов дисциплины.

Практические занятия (ПЗ): практическое обсуждение теоретической

проблематики в соответствии с изучаемой темой основных разделов дисциплины.

Электронная презентация - демонстрация логических схем, иллюстрирующих механизмы психологии кризисных ситуаций.

- Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях: лекции с элементами презентации, тестирование, коллоквиум, защита реферата, электронная презентация с обсуждением, «круглый стол», регламентированная дискуссия, деловая и ролевая учебная игра, разбор практических задач и кейсов; терминологический диктант.

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

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

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

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	ИПК-1.1. Способен к планированию и проведению психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы	Знает направления психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы Умеет проводить психологическую диагностику, психологическое консультирование и психолого-профилактическую работы Владеет навыками психологической диагностики, психологического консультирования и психолого-профилактической работы	<i>Контрольная работа Сообщение с электронной презентацией Курсовой проект (работа)</i>	<i>Вопрос на экзамене 1-15</i>
2	ИПК-1.2. Способен оказывать помощь личности, оказавшейся в кризисной ситуации	Знает методы, приемы и технологии проведения кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях Умеет применять методы, приемы и технологии кризисного консультирования и оказания психологической	<i>Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, разделу Кейс-задания Тестовые задания Контрольная работа</i>	<i>Вопрос на экзамене 16-30</i>

		помощи в кризисных ситуациях Владеет методами, приемами и технологиями кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях		
3	ИПК-2.1. Способен к осуществлению научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования	Знает направления и алгоритмы научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования Умеет применять научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования Владеет навыками научно-методического и учебно-методического обеспечения психологического консультирования	<i>Терминология</i> <i>Кейс-задания</i> <i>Вопросы для устного (письменного) опроса по теме, Курсовой проект (работа)</i>	<i>Вопрос на экзамене 31-45</i>
4	ИПК-2.2. Понимает различные аспекты диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	Знает варианты и условия диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии Умеет применять различные виды диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии Владеет навыками использования диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств, кризисных состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии	<i>Курсовой проект (работа)</i> <i>Эссе</i> <i>Сообщение с электронной презентацией</i>	<i>Вопрос на экзамене 46-62</i>

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

Темы для сообщений с электронной презентацией (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

- 1. Трудные жизненные ситуации и их психологические последствия.**
- 2. Психологическое сопровождение личности как организационная форма психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.**

Технологии психологического сопровождения личности в ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, парасуицида, насилия.

- 3. Психология горя: симптомы, фазы, задачи.** Патологическое горе. Общие основы психологической помощи по преодолению горя.

- 4. Переживание утраты как процесс: стадии скорби.** Особенности консультирования клиента в ситуации утраты. Психологический тренинг по преодолению горя утраты.

- 5. Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз.** Особенности психологической помощи больным с тревожно-паническим состоянием. Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом. Психологическая помощь родственникам тяжелобольных.

- 6. Терминальные состояния: смерть и умирание.** Психологические реакции человека перед лицом смерти. Страх смерти, изменения в восприятии жизни. Стадии терминальных переживаний. Психологическая помощь в терминальный период.

- 7. Суицидальные намерения: индикаторы, факторы суицидальной опасности, оценка суицидального риска.** Этапы психологической помощи по предотвращению суицида: установление контакта, сбор информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация внешних и внутренних ресурсов, разработка стратегического плана психологической работы. Групповая работа с парасуицидом в режиме реориентационного тренинга.

- 8. Насилие: понятие, признаки, последствия.** Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер). Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия: консультирование, тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения. Особенности психологического сопровождения детей, переживших насилие.

- 9. Психологическая помощь в экстремальных и чрезвычайных ситуациях.** Представление об экстремальной ситуации. Динамика психических состояний и поведения в экстремальной ситуации. Экстренная психологическая помощь. Психологический дебрифинг. Алгоритм проведения дебрифинга. Профилактика и психотерапия ПТСР. Понятие о вторичной травме

- 10. Психологическая диагностика людей, попавших в трудные жизненные ситуации.** Комплексная оценка стратегий совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях и индивидуальных ресурсов их преодоления. Методики исследования копинг-поведения клиентов в трудной жизненной ситуации. Методики комплексной оценки индивидуальных ресурсов преодоления трудной жизненной ситуации.

- 11. Психологическое консультирование людей в трудных и кризисных ситуациях.** Основные формы и средства оказания психологической помощи в период кризиса. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. Базовые техники консультирования в кризисных ситуациях. Социально-психологические технологии групповой работы в кризисных ситуациях. Технологии групповой психологической работы (фокус-группа, психологический тренинг, группы самопомощи). Приемы для самостоятельной работы клиентов между встречами с психологом. Психологическое

сопровождение личности в период кризиса. Этапы психологического сопровождения. Привлечение социальных ресурсов для оказания психологической помощи клиентам в трудных и кризисных ситуациях.

12. Составление программ индивидуального и группового консультирования людей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Методы и техники, используемые для проведения индивидуального и группового консультирования клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию. Этапы и алгоритм психологического консультирования клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию. Определение проблемы и формулирование психологического запроса Сбор психологического анамнеза. Составление плана консультативной работы. Подбор психодиагностического инструментария. Подбор технологий психокоррекционного и консультативного воздействия. Особенности разработки программ группового консультирования (учет специфики трудной жизненной ситуации, целей программы, состава участников, динамики групповых процессов и др.). Специальные направления консультирования клиентов, попавших в трудную жизненную ситуацию: специфика консультирования клиентов с суицидальным риском; клиентов с ограниченными возможностями здоровья; клиентов, переживших утрату и др.

13. Психологическая помощь молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации. Технологии эффективной поддержки молодежи, находящейся в ТЖС. Технологии психосоциальной работы с молодежью с аддиктивным (зависимым) поведением. Технологии психосоциальной работы с правонарушителями (делинквентным поведением). Технологии социализации молодежи, оказавшейся в экстремальных условиях. Технологии психологической поддержки молодых семей, находящихся в ТЖС.

14. Психологическая помощь женщинам в трудной жизненной ситуации.

15. Психологическая помощь инвалидам в трудной жизненной ситуации.

16. Социально-психологическая работа с клиентами в зонах ЧС и катастроф. Сущность понятий «катастрофа», «чрезвычайная ситуация». Основные принципы организации медико-психологической помощи пострадавшим при катастрофах. Модель экстренной психологической помощи. Зарубежный и отечественный опыт оказания психологической помощи пострадавшим при катастрофах.

17. Семейная психотерапия в кризисных состояниях. Ситуации, в которых показана семейная кризисная психотерапия. Кризисное состояние определяемое семейно-бытовыми конфликтами. Семейная психотерапия семейно-супружеских конфликтов (конфликт между сексуальными партнерами). Семейная психотерапия при конфликте между родственниками (в том числе детско-родительский). Основные отличия семейной кризисной психотерапии от традиционных форм семейно-супружеской психотерапии.

18. Методы психотерапии профессиональных деструкций. Негативные последствия профессионального и организационного стресса: ПТСР, синдром выгорания, деформации, деструкции. Девиантное поведение специалистов. Методы телесно-ориентированной психотерапии (топ) в развитии стрессоустойчивости людей, переживающих экстремальные ситуации. Возможности арт-терапии в диагностике и профилактике личностнопрофессиональных деформаций и деструкций специалиста. Методы регуляции состояний в работе с профессиональными деструкциями и профессиональным стрессом.

19. Стресс и травматический стресс. Концепция стресса Г.Салье. понятие травматического стресса. Диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства. Психологические механизмы возникновения посттравматического стресса. Факторы риска развития посттравматического стрессового расстройства.

20. Методы работы с посттравматическими стрессовыми расстройствами. Принципы коррекции и терапии при посттравматическом стрессовом расстройстве. Методы коррекции и терапии посттравматического стрессового расстройства. Метод

десенсибилизации и переработки движениями глаз. Ослабление травматического инцидента. Визуально-кинестетическая диссонация. Психологический дебрифинг.

Кейс- задания (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

Задание 1.

Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности. Критерии уровня объективной сложности ситуации приведены в раздаточном материале:

Ситуации первого типа:

- неприятности обыденной жизни;
- трудные жизненные ситуации в нормальном цикле человеческой жизни, дающие шанс на восстановление «порядка жизни».

Ситуации второго типа – это те трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис.

К таким ситуациям относятся:

- ситуации «выживания» или «слома»;
- тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;
- экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

Рекомендуемая литература: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г.Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – С. 43.

Задание 2. Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его.

Задание 3.

1) Известно, что при возникновении трудных жизненных ситуаций, вызывающих необходимость адаптивных перестроек, существенную роль оказывает уровень активности личности, степень ее мобилизации.

2) Опишите недостаточный, адекватный или избыточный уровень активности в трудной жизненной ситуации, переживаемой Вами за последний год.

(Рекомендуемая литература: Куликов Л.В. Психология настроения личности: Автореф. дис. ... докт.психол. н. – СПб., 1997. – С. 33.)

Задание 4. Опишите особенности посттравматического синдрома у детей по сравнению со взрослыми (3 отличительных признака).

Задание 5.

Ответьте на вопросы

- 1 Как вы понимаете , что такое нормативный психологический кризис.
2. Дайте характеристику кризиса как части жизненного пути индивида.
3. Что понимается под субъективными характеристиками кризиса.
4. Субъект-объектные взаимодействия человека при кризисе.

Задание 6.

Цель – выявить понимание взаимосвязи личности и ситуации

Вам необходимо определить, какие из приведенных высказываний не являются направлением изучения взаимосвязи личности и ситуации :

- 1) разные личности по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию и по-разному реагируют на нее;
- 2) люди способны сами избирать влияющие на них ситуации;
- 3) людям не дано самим избирать влияющие на них ситуации, все ситуации влияют на людей;
- 4) люди сами участвуют в создании своей социальной ситуации;
- 5) социальная ситуация человека задается ему вне зависимости от его желания, пола, возраста, интеллектуальных способностей и т.д.

Задание 7.

Цель – выявить понимание основных характеристик трудной жизненной ситуации.

Продолжите ряд характеристик:

- 1) происходит нарушение устойчивого привычного образа жизни;
- 2) происходит нарушение адаптации человека к жизни

Задание 8.

По проблеме ситуации насилия.

1. Перечислите маркеры психологического, физического, сексуального насилия
2. Опишите признаки насилия у детей и подростков.
3. Какие мифы о семейном (домашнем) насилии вы знаете?
4. Какие черты характера у людей, по данным исследований, могут свидетельствовать о склонности к физическому насилию?
5. Какими психологическими чертами обладает типичная жертва насилия?
6. Что такое моббинг, буллинг?
7. Напишите рекомендации (по разным видам насилия) по работе психолога, работающим с жертвами насилия

Задание 9.

Анализ индивидуального опыта переживания и преодоления кризисных ситуаций (на основе авторской анкеты Бакановой А. А. «Экзистенциальность в кризисных ситуациях (ЭКС)»).

- 1) Студентам предлагается самостоятельно заполнить анкету, обсудить ее результаты в парах, а затем поделиться своими наблюдениями в группе.
- 2) По результатам написать эссе, отражающего индивидуальный опыт преодоления кризисных ситуаций и их значение на протяжении жизненного пути.

Описание задания:

В анкете студентам предлагается перечислить и занести в графу специальной таблицы те кризисные ситуации, которые переживались ими в течение последних пяти лет. Далее каждую из перечисленных кризисных ситуаций предлагается оценить по ряду параметров (например, сила кризисной ситуации, успешность её преодоления, активность в преодолении, задействованность внутренних и внешних ресурсов и др.) с помощью шкалы от 1 до 10 баллов, где 1б. – наименьшая степень присутствия данного параметра, а 10 б. – наибольшая.

После работы с анкетой подсчитать средние баллы по каждому столбцу таблицы и проанализировать, какая экзистенциальная проблема чаще всего оказывается затронутой в кризисной ситуации, степень использования личностью внутренних и внешних ресурсов для разрешения ситуации, степень разрешения в целом кризисных ситуаций за последние 5 лет и др.

Задание 10 Анкета «Экзистенциальность в кризисных ситуациях»

В этой анкете мы предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, связанных с Вашими представлениями о кризисных ситуациях и опытом их переживания.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Кризисная ситуация для меня – это ситуация, которая.

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация». 1._ 2._ 3._ 4._ 5._

3. Перечислите жизненные ситуации, которые, на Ваш взгляд, являются кризисными:

4. Вспомните и запишите те кризисные ситуации, которые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

5. оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

6. оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

7. оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

8. оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

9. оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

10. оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть личностного потенциала, различных способов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

11. оцените от 1 до 10 баллов степень «экзистенциальности» каждой кризисной ситуации (то есть насколько каждая кризисная ситуация затрагивает, на Ваш взгляд, ту или иную экзистенциальную проблему), где: 1 балл – «Кризисная ситуация эту экзистенциальную проблему абсолютно не затронула»; 10 баллов – «Кризисная ситуация была полностью связана с этой экзистенциальной проблемой». К экзистенциальным проблемам относятся: – «Отношение к жизни и смерти»; – «Наличие /отсутствие смысла»; «Ответственность – свобода»; – «Изоляция - общение».

12. Народная пословица гласит: «Нет худа без добра», и это говорит о том, в кризисной ситуации есть положительные стороны. Что, на Ваш взгляд, Вы приобрели (какой дар получили) в результате разрешения кризисной ситуации?

13. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)? 14. Если в ходе заполнения этой анкеты у Вас возникли какие-то пожелания или впечатления, предлагаем Вам поделиться ими:

Задание 11

1. Конспект работы Ф.Е. Василюка «Психология переживаний».

2. Конспект работ М.М. Решетникова «Психическая травма», «Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия», «Уфимская катастрофа: особенности состояния, поведения и деятельности людей».

Задание 12

1. Конспект работы Ю. Александровского «Психогении в экстремальных ситуациях».

2. Провести психодиагностическое обследование 5 человек с помощью следующих методик:

1. Методика «Доминирующие психические состояния» Л.В. Куликова.

2. Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма.

3. Методика на определение нервно-психической устойчивости «Прогноз».

4. Личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянинова (1986).

По результатам диагностики на каждого человека представить результаты исследования в виде таблицы, сделать выводы, прогноз особенностей социально-психологической адаптации личности в экстремальной ситуации.

Задание 13

1. Разработать программу социально-психологического тренинга личностного роста по преодолению кризиса жизни, связанного с пережитой экстремальной ситуацией (ситуация по выбору студентов). По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

2. Разработать программу психологического дебрифинга, направленного на преодоление пережитой экстремальной ситуации (по выбору студента). По результатам работы студенты проводят наиболее интересные этапы программы в ходе учебного занятия.

Задание 14

Разработать программу психологического сопровождения личности (семьи), пережившей экстремальную ситуацию (ситуация по выбору студентов). По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 15

Разработать программу социально-психологического тренинга для военнослужащих, направленную на снятие ПТСР. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 16

1. Конспект статьи Л. Пельцман «Стрессовые состояния у людей, потерявших работу». Обсуждение статьи.

2. Разработать программу социально-психологического тренинга для людей, потерявших работу, направленную на повышение социальнопсихологической адаптации к ситуации потери работы. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 17

Разработать программу группы встреч для женщин (мужчин), перенесших супружеский развод, ситуацию семейного насилия. По результатам работы студенты рассказывают о своей программе, самые интересные упражнения, этапы тренинговой работы проводятся в ходе учебного занятия в качестве обучающего тренинга.

Задание 18

1. Подготовить реферат по одной из предлагаемых тем. Работа в обязательном порядке должна включать в себя следующие части: оглавление, введение, основная часть, заключение, список использованной литературы.

2. Конспект работ Ф.Е. Василюка «Пережить горе». Обсуждение статьи

Задание 19.

Студентам предлагается подобрать фрагменты из фильмов исследовать, где показаны особенности суицидального состояния, а также основных направлений психологической помощи. На основе просмотренных фрагментов сделать анализ. (Материалы: «Принц приливов», «Осень в Нью-Йорке», «Куда приводят мечты», «Мачеха», «Достучаться до небес», «Письмо в бутылке»)

Задание 20.

Оценка степени суицидального риска. Студентам необходимо определить степень суицидального риска с использованием «Шкалы угрозы суицида». (Материалы к упражнению: стенограмму взять из кн.: Ромек В.Г. и др. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Изд-во «Речь», 2004. –С.188-191).

Задание 21

Создание мини-брошюр:

- 1) создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике кризисных состояний подростков, разработки рекомендациями работы с данной категорией детей.
- 2) создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у дошкольников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей;
- 3) создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у дошкольников в результате переживания утраты близких;
- 4) создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у детей и подростков в результате развода родителей;
- 5) создание мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера (террористические акты, нападения).

Задание 22.

Составьте таблицу «Многообразие кризисных/экстремальных ситуаций и методов психологической помощи в них»

кризисные/экстремальные ситуации	методы психологической помощи

Задание 23

Подготовка и проведение диспут-игры Диспут-игра по теме – современные причины кризисных состояний. Студенты делятся на две группы, каждая из которых защищает свой тезис:

- 1) Тезис 1 команды – Внешние причины.
- 2) Тезис 2 команды –Внутренние причины.

Каждая команда старается максимально полно аргументировать свою точку зрения, опровергая утверждения и доводы другой команды.

Задание 24

Эссе на тему "Психологическая помощь в кризисных ситуациях"

Задание выполняется индивидуально. Студент знакомится с информацией о том, что представляет собой данный вид самостоятельной работы и рекомендациями по ее выполнению . Студент самостоятельно осуществляет подбор литературных источников и согласовывает сроки выполнения данного задания.

Задание 25

Подбор диагностических методик Студенту предлагается подобрать три диагностические методики, направленные на изучение личности, переживающей кризис (на выбор студента) и провести самодиагностику с краткой интерпретацией полученных результатов.

Задание 26

Составление сравнительной характеристики нормативных и ненормативных кризисов (в виде таблицы, с указанием критериев сравнения)

Задание 27

Составление таблицы «Возрастные кризисы» (столбцы таблицы: название кризиса, время возникновения, содержание (ключевое противоречие кризиса), диагностические признаки кризиса, условия благоприятного разрешения кризиса, условия неблагоприятного разрешения кризиса, основное приобретение кризиса)

Задание 28

Составление таблиц «Нормативные кризисы профессионального развития» и «Ненормативные кризисы профессионального развития» (столбцы таблицы: название кризиса, время возникновения, содержание (ключевое противоречие кризиса), диагностические признаки кризиса, условия благоприятного разрешения кризиса, условия неблагоприятного разрешения кризиса, основное приобретение кризиса)

Задание 29

Составление таблиц «Нормативные семейные кризисы» и «Ненормативные семейные кризисы» (столбцы таблицы: название кризиса, время возникновения, содержание (ключевое противоречие кризиса), диагностические признаки кризиса, условия благоприятного разрешения кризиса, условия неблагоприятного разрешения кризиса, основное приобретение кризиса)

Тематика эссе (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

1. Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций
2. Тяжелые переживания как форма психологического кризиса
3. Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний
4. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность
5. Психологическая травма и ее проявления
6. Примеры оздоровительного потенциала кризисного опыта
7. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам
8. Психологическая помощь: задачи, этапы, методы на современном этапе
9. Экстренная и отсроченная психологическая помощь
10. Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка
11. Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной литературе
12. «Роль нормативных кризисов в жизни человека» или «Существуют ли нормативные семейные (профессиональные) кризисы: аргументы за и против»
13. «Может ли утрата послужить источником личностного роста» или «Утрата как обязательный атрибут каждого кризиса»

14 «При каких условиях болезнь приводит к развитию психологического кризиса (о личностных и социальных факторах восприятия болезни и ее тяжести)»

Тестовые задания (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

1. Найдите соответствие между терминами и их определениями

- А) Конфликт
- Б) Фрустрация
- В) Стресс
- Г) Кризис

- 1. Неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма;
- 2. Невозможность реализации внутренних потребностей жизни (мотивов, ценностей, стремлений);
- 3. Состояние, характеризующееся наличием сильной мотивации к достижению цели и преграды, препятствующей ее достижению;
- 4. Столкновение интересов при их высокой значимости для человека.

2. Отметьте, какие из перечисленных пунктов являются фрустрационными препятствиями, а какие нет:

- А) Физические;
- Б) Биологические;
- В) Психологические;
- Г) Морфологические.

3. Перечислите виды кризисных переживаний (по Ф. Василюку).

Разместите утверждения в верном порядке:

- А) увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников;
 - Б) рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными;
 - В) повышение тревоги и депрессии, чувства беспомощности и безнадежности, дезорганизация личности;
 - Г) рост напряжения, стимулирующий привычные способы решения проблем;
- 4. По мнению С.Л. Рубинштейна, «события» – это:**
- А) Изменения во внешнем мире;
 - Б) Отражение взаимодействия субъекта и среды;
 - В) Поворотные этапы в жизни человека;
 - Г) Детерминанты ситуации.

6 Отметьте, что из перечисленного не является видом кризисной ситуации:

- А) Ситуации, связанные с переходом к следующему возрастному этапу;
- Б) Ситуации переживания;
- В) Ситуации утраты;
- Г) Чрезвычайные, психотравмирующие ситуации.

7. Выберите из предложенного критерии чрезвычайной ситуации:

- А) Угроза для существования человека;
- Б) Нарушения в психической сфере;
- В) Экстраординарность;
- Г) Вовлеченность большого количества людей.

8. Расставьте высказывания по порядку с учетом интенсивности возможной травматизации в чрезвычайной ситуации:

- А) Женщина, недавно потерявшая мужа в автокатастрофе, по телевизору узнавшая информацию о гибели людей во время пожара;
- Б) Учительница ребенка, погибшего во время пожара;
- В) Родители этого ребенка;
- Г) Женщина, узнавшая о пожаре по телевизору, у которой в детстве при пожаре погибла мать.

9. Что из перечисленного является моделями психологической травмы, предложенными З. Фрейдом. Травма возникает в результате:

- А) непереносимых обстоятельств;
- Б) слабого инстинкта выживания;
- В) выученной беспомощности;
- Г) неприемлемых и невыносимо интенсивных сексуальных желаний.

10. Какие три реакции характеризуют переживание психотравмирующей ситуации:

- А) Вторжение;
- Б) Нападение;
- В) Избегание;
- Г) Физиологическая возбудимость.

11. Возникающая через некоторое время после чрезвычайного события, постепенная стабилизация самочувствия и настроения при сохранении сниженного эмоционального фона, появляющееся желание выговориться, сопровождающееся ажитацией, характерно для:

- А) Острой стадии переживания;
- Б) Стадии восстановления;
- В) Стадия психофизиологической демобилизации;
- Г) Стадии разрешения.

12. Что из перечисленного не является принципом кризисной работы:

- А) Реалистичность;
- Б) Четкость;
- В) Экологичность;
- Г) Эмпатический контакт.

13. В работе с кризисным пациентом, находящемся в остром состоянии, психологу следует:

- А) Делиться своими чувствами;
- Б) Информировать о произошедшем;
- В) Предлагать воду/питье;
- Г) Предлагать упражнения для исследования чувств.

14. Установите соответствие между терминами и их интерпретацией:

- А) Экзистенциальная терапия
- Б) Гештальт терапия
- В) Когнитивная терапия
- Г) Психоаналитическая терапия

- 1. Исправляет неадаптивные когниции, мысли;
- 2. Исследует основные данности бытия;
- 3. Восстанавливает творческий контакт организма и окружающей среды;
- 4. Исследует травматизацию в аспекте детского развития

15. Ощущение застоя, признаки пресыщения текущей деятельностью, стабилизация профессионального роста, возникновение потребности в подведении промежуточных итогов характерны для кризиса:

- А) Подросткового возраста;

- Б) Пожилого возраста;
- В) Зрелого возраста;
- Г) Среднего возраста.

16. Что из перечисленного является типами приспособления к старости:

А) Конструктивная установка – уравновешенность, спокойствие, принятие старости как факта своей жизни.

Б) Установка независимости – отстаивание своего мнения, стремление самостоятельно решать свои проблемы.

В) Установка враждебности – разгневанность, вспыльчивость, предъявление претензий своему окружению, нереалистичность в восприятии старости, зависть к молодым.

Г) Враждебность, направленная на себя – депрессивность, жалость к себе, страдающая позиция, неудовлетворенность прожитой жизнью, пассивное восприятие ударов судьбы.

17. При переживании горя состояние напряжения, с затруднениями дыхания, не возможностью глубоко вздохнуть, потерей аппетита, переживаниями нереальности происходящего, невозможности, оглушенности, диссоциативными феноменами характерно для фазы:

18. К осложненному горю относятся:

- А) Хроническое;
- Б) Конфликтное (преувеличенное);
- В) Ажитированное;
- Г) Подавленное (маскированное).

19. Соккрытие для ребенка факта смерти родителя является:

- А) Верной тактикой;
- Б) Позволяет ребенку лучше пережить произошедшее;
- В) Является неверной тактикой;
- Г) В зависимости от обстоятельств может быть полезной тактикой.

20. При работе с пациентом, переживающим горе, следует:

- А) Утешать и успокаивать его;
- Б) Останавливать негативные высказывания в адрес умершего;
- В) Обещать, что состояние скоро измениться;
- Г) Дать ему возможность плакать.

21. Выделение материально зависимому члену семьи ограниченной суммы денег, о которой он должен полностью отчитываться, лишение его права голоса при рассмотрении проблем семьи, запрещение работать является:

- А) физическим насилием;
- Б) психологическим насилием;
- В) экономическим насилием;
- Г) духовным насилием.

22. Агрессор и жертва имеют:

- А) схожие психологические особенности;
- Б) агрессор имеет более высокую самооценку, чем жертва;
- В) жертва имеет более высокую сенситивность, чем агрессор;
- Г) и агрессор, и жертва имеют низкую самооценку, но тревожность агрессора меньше, чем у жертвы.

23. При оказании первой помощи пострадавшему от насилия необходимо:

- А) обнять его, выражая сочувствие;

- Б) расспросить о деталях произошедшего;
- В) исследовать, как пострадавший провоцирует насилие;
- Г) подсказать, какие действия ему следует предпринять в этой ситуации.

24. Рольевая структура взаимоотношений консультант-клиент, пострадавший от насилия, включает следующее:

- А) Злоупотребляющий родитель и насильник;
- Б) Спаситель и ребенок, ожидающий спасения;
- В) Совратитель и брошенный ребенок;
- Г) Сокращенный и жертва.

25. В чем особенность рассказа о насилии?

- А) Много деталей и уточнений;
- Б) Много предъявляемых чувств;
- В) Рассказ лишен деталей, путаный, неполный;
- Г) Целостного рассказа почти нет, но событие переживается так, будто оно существует «здесь-и-сейчас».

26. При оказании помощи пострадавшему от насилия, важно:

- А) Помочь определить основные проблемы;
- Б) Помочь в мобилизации систем поддержки;
- В) Помочь осознать необходимость потратить время на выздоровление;
- Г) Помочь наказать обидчика.

27. Ретравматизация у клиента, пережившего насилие, может быть вызвана тем, что:

- А) консультант использует вскрывающие техники работы;
- Б) консультант не торопит, дает клиенту время для разворачивания его феноменологии;
- В) консультант проявляет настойчивость, уверенность, демонстрирует, что знает «куда ведет пациента»;
- Г) консультант делится с клиентом своими сложными переживаниями.

28. Что из перечисленного может являться факторами риска

- А) ребенок родился после смерти другого ребенка;
- Б) родители ожидали, что родится ребенок другого пола;
- В) в семье много детей;
- Г) ребенок имеет отставание в развитии.

29. Установите соответствие между психологическими концепциями и их содержаниями:

- А) Психопатологическая 1. Суицид возникает в результате утраты «рефлекса цели»;
- Б) Психоаналитическая 2. Суицид это проявление острого или хронического психического расстройства;
- В) Поведенческая 3. Суицид есть результат неустойчивой социальной интеграции;
- Г) Социальная 4. Суицид есть результат утраты смысла;
- Д) Экзистенциальный 5. Суицид есть проявление «инстинкта смерти».

30. Отметьте причины суицидогенного конфликта:

- А) Реальные;
- Б) Фантастические;
- В) Бредовые;
- Г) Аффективные.

31. Девушка на консультации говорит: «жизнь скучна». Это высказывание можно отнести к:

- А) Суицидальному намерению;
- Б) Суицидальной мысли;
- В) Антивитальному переживанию;

Г) Суицидальному замыслу.

32. Суициды более характерны для:

А) Лиц в возрасте от 10 до 16;

Б) Лиц в возрасте от 12 до 24;

В) Женщинам от 20 до 30;

Г) Представителям обоих полов старше 60.

33. Ваш клиент – женщина в возрасте 48 лет, ее дочь-подросток тяжело и неизлечимо больна. Во время консультации клиентка неожиданно признается, что в минуты отчаяния ей хочется сброситься с 10-ого этажа вместе с дочерью. Ваши действия:

А) Спросите, высказывает ли дочь такие мысли;

Б) Присоединитесь к чувствам клиентки и посочувствуете ей;

В) Спросите, на каком этаже она живет;

Г) Скажете, что это ужасное решение.

34. Ваш клиент – девушка-подросток 16 лет, направлена на консультацию образовательным учреждением в связи с тем, что высказывала суицидальные мысли. Про нее известно, что с 12 лет она живет в приемной семье. В возрасте 13 и 14 лет совершила две суицидальные попытки (резала вены): порезы были поверхностными и располагались выше области запястья. Ее родная мать погибла в результате завершённого суицида, когда девочке исполнилось 13. С чего Вы начнете работу:

А) Начнете выяснять характер отношений между девочкой и ее родной матерью;

Б) Начнете расспрашивать ее о суицидальных мыслях, о которых Вам предварительно сообщили;

В) Проявите интерес к ее жизни сейчас, интересам и переживаниям;

Г) Попробуете узнать, хотела ли она сама прийти на эту встречу.

Контрольная работа (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

Примерные задания для контрольной работы

Контрольная работа по дисциплине «Психология кризисных ситуаций» выполняется студентами после изучения всех тем сдается на проверку преподавателю не позднее чем за 7 дней до итогового занятия по дисциплине.

Вариант 1

1) Раскройте понятие «кризисная ситуация». Дайте краткое описание истории изучения кризисных ситуаций.

2) Перечислите ключевые положения теории Э. Эриксона, касающиеся изучения возрастных кризисов.

3) Опишите состояние безработицы как ненормативный кризис профессионального развития (с указанием содержания, диагностических признаков, динамики, вариантов разрешения кризиса).

4) Дайте сравнительную характеристику нормального и патологического горевания.

5) Опишите факторы суицидального риска в подростковом и юношеском возрасте (с учетом гендерной специфики).

6) Разработайте план психологического сопровождения нормативных семейных кризисов (на примере 2-3 кризисов).

Вариант 2

1) Раскройте понятие «психологический кризис». Дайте краткое описание истории изучения психологических кризисов.

2) Перечислите ключевые положения теории Л.С. Выготского, касающиеся

изучения возрастных кризисов.

3) Опишите развод как ненормативный семейный кризис (с указанием содержания, диагностических признаков, динамики, вариантов разрешения кризиса). Обратите внимание на проживание кризиса отдельными членами семьи.

4) Перечислите культуральные факторы, определяющие динамику горевания. Приведите примеры для разных культур.

5) Опишите факторы суицидального риска в зрелых возрастах (с учетом гендерной специфики).

6) Разработайте план психологического сопровождения нормативных кризисов профессионального развития (на примере 2-3 кризисов).

Терминология (Перечень компетенций (индикаторов), проверяемых оценочным средством: ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-2.1, ИПК-2.2.

Апатия - состояние полного безразличия, равнодушия. Характеризуется снижением психической активности, безразличием, отсутствием интереса к окружающему, равнодушием, безволием

Ассертивное поведение (от англ. to assert – утверждать, отстаивать) – непосредственное, честное и решительное выражение человеку своей позиции, своих чувств мыслей и желаний с уважением чувств, позиции, прав и желаний другого человека.

Адаптационный синдром – совокупность адаптационных реакций организма (человека и животных), носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия – стрессоры. Функциональное состояние, развивающееся под действием стрессоров, называется стрессом.

Адренокортикотропный гормон (АКТГ) – гормон вырабатываемый гипофизом, направленный на кору надпочечников, где под воздействием АКТГ усиливается синтез и секреция кортикостероидов. Принимает участие в адаптационном синдроме (стрессе).

Аутогенная тренировка (аутотренинг, от греч. autos – сам + гennaю – рожаю) – психотерапевтический метод широкого профиля, используемый для лечения заболеваний как функционального, так и органического характера. Применяется также как средство психологической саморегуляции состояний.

«Витаминная модель» П.Б.Ворра – модель, согласно которой существует связь между девятью признаками окружающей среды и психологическим благополучием.

Визуализация (использование позитивных образов) – одна из техник для нейтрализации стресса, предполагающая использование положительных зрительных образов и фиксации на них.

Горе - реакция на утрату значимого объекта, утрату части собственной идентичности или ожидаемого будущего.

Диспозиционный подход – подход, предполагающий существование особых личностных качеств, обуславливающих лучшее совладание с негативными стрессовыми реакциями.

Дистресс – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье.

Дыхательные техники (на примере ребефинга) – техники, применяющиеся для устранения для активизации различных травматических событий, хранящихся в бессознательном; для повторного переживания событий жизни, обуславливающих наличие стресса, психологических проблем, заболеваний психосоматических, негативного контекста в позитивный.

Истощение – необязательная стадия стресса, возникающая в условиях, когда факторы, вызвавшие стресс, превышают защитные силы организма.

Информационная модель стрессоустойчивости – модель ресурсов человека в стрессовых ситуациях, согласно которой возможно когнитивное, эмоциональное, поведенческое и социально-психологическое преодоление стресса.

Копинг-стратегии – совокупность когнитивно-поведенческих действий, зависящих от ситуационного контекста и направленных на преодоление стрессовых ситуаций.

Методы психологической саморегуляции – комплекс методов и обучающих программ, направленных на формирование адекватных внутренних средств деятельности человека по управлению собственным состоянием. Ориентированы на обучение человека специальным приемам произвольного изменения собственного состояния, которые в дальнейшей жизни могут использоваться им самостоятельно.

Метод биологической обратной связи (БОС) – передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме.

Напряженность психическая – психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного развития событий. Сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. В отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом.

Насилие– физическое, психическое, социальное воздействие на человека со стороны другого человека, семьи, группы или государства, вынуждающим его прерывать значимую деятельность и исполнять другую, противоречащую ей, либо угрожающую его физическому или психическому здоровью и целостности.

Невроз – группа самых распространенных пограничных нервно-психических расстройств, психогенных по природе, но не обусловленных психотическими состояниями. Возникают под влиянием неудовлетворенности, тяжелых переживаний, перенапряжений, недостижимости жизненных целей, невосполнимости потерь и прочих психотравмирующих факторов

Невротический страх — навязчивое эмоциональное состояние индивида или общества, часто беспредметное, побуждающее к неадекватной реакции на реальные или мифические опасности

Нервно-мышечная релаксация - техника (методика) саморегуляции состояний, использующая в качестве основного приема попеременное напряжение и расслабление различных мышечных групп, что обеспечивает быстрое достижение состояния релаксации (расслабления).

«Модель профессионального стресса Р.Карасека» – модель, согласно которой высокое физическое и психологическое напряжение возникает при сочетании высоких требований со стороны рабочей ситуации и низкого уровня контроля над ней.

Модель взаимосвязи стресса и поддержки С.Файнмена – модель, согласно которой люди, направленные на получение социальной поддержки, лучше переносят стресс.

Парателический тип личности – это тип личности, у которого низкий уровень возбуждения вызывает скуку, а высокий уровень возбуждения будет восприниматься как удовольствие (в то время как телический тип личности характеризуется спокойствием при низком уровне возбуждения и тревогой при высоком уровне напряжения).

Посттравматический синдром – психологическое состояние, которое возникает в результате психотравмирующих ситуаций, выходящих за пределы обычного человеческого опыта и угрожающих физической целостности субъекта или других людей. Отличается пролонгированным воздействием, имеет латентный период, и проявляется в период от шести месяцев до десяти лет и более после перенесения однократной или повторяющейся психологической травмы

Профессиональная деформация личности – изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентации, характера, способов общения и

поведения), которое наступает под влиянием выполнения профессиональной деятельности.

Профессиональный стресс – напряженное состояние сотрудника, возникающее у него при воздействии эмоционально отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой деятельностью.

Психологический стресс психологический – не только как реакция, но и процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Психология здоровья - междисциплинарная область знаний, в которой изучаются причины заболеваний, факторы, благоприятные для здоровья, условия развития индивидуальности на протяжении всего жизненного пути, а также разрабатываются способы (методы) сохранения и профилактики психического здоровья личности.

Психосоматика (от греч. *psyche* – душа + *soma* – тело) – направление в медицине, изучающее роль психических факторов в этиологии и патогенезе функциональных и органических расстройств организма человека (бронхиальной астмы, гипертонической болезни, стенокардии, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки и др.).

Рациональная психотерапия – метод лечения, при котором акцент делается на человеческое мышление и разум. Терапевтическое воздействие заключается в логическом и последовательном убеждении клиента в том, что его оценки собственного состояния ошибочны, и что источником внутренних проблем и переживаний служит не реальная действительность, а искаженное представление о ней.

Ресурсы – внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям, это «средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией (по Н.Е.Водопьяновой).

Резистентность – стадия стресса, которая характеризуется устойчивой гипертрофией) коры надпочечников, стойким увеличением секреции гормонов коры надпочечников, активизацией процесса образования глюкозы, активизацией анаболических процессов синтеза, развитием длительной адаптации организма.

Саморегуляция (лат. *regulare* –подчинять определенному правилу) – непроизвольное и произвольное подчинение содержания психической деятельности и поведения (структуры деятельности) целям и задачам; способность управлять своими эмоциями, амбициями, поведением, особенно в эмоционально и когнитивно сложных ситуациях; умение управлять уровнем психологического стресса

Сексуальное насилие– это вовлечение ребенка в действие с сексуальной окраской с целью получения взрослыми сексуального удовлетворения или материальной выгоды.

Синдром эмоционального выгорания - многомерный конструкт, включающий в себя совокупность негативных психологических переживаний и дезадаптивного поведения как следствие продолжительных и интенсивных стрессов общения. Выгорание возникает как ответная реакция на ситуации с эмоциональной напряженностью и когнитивной сложностью.

Ситуационный подход к проблеме стресса Р. Лазаруса – подход, в контексте которого стресс рассматривается как трансакция между организмом и средой и придается особое внимание когнитивной оценке стресса и стрессовой ситуации в целом.

Суицид - (самоубийство), намеренное прекращение собственной жизни. Термин «суицидальные жесты» применялся для описания форм поведения, при которых индивид наносит себе повреждения, зачастую достаточно тяжелые, без намерения убить себя

Суицидальные замыслы — это более активная форма проявления суицидальности. Тенденция к самоубийству нарастает в форме разработки плана:

продумываются способы, время и место самоубийства.

Суицидальные намерения появляются тогда, когда к замыслу присоединяется волевой компонент — решение, готовность к непосредственному переходу во внешнее поведение.

Суицидальная попытка — это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью. Попытка может быть обратимой и необратимой, направленной на лишение себя жизни или на другие цели.

Завершенный суицид — действия, завершенные летальным исходом. Таким образом, суицидальное поведение включает в себя все формы, за исключением завершенного суицида.

Страх - эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности, при которой реальная опасность исходит от внешнего объекта

Ступор — оцепенение, паралич воли, проявляющийся резким ограничением (вплоть до полного блокирования) подвижности мышц и мыслительной способности.

Сублиминальное (подпороговое) воздействие — совокупность технических приемов, обеспечивающих воздействие на адресата помимо его внимания и сознания. Включает многочисленные разновидности эффекта двадцать пятого кадра в прямой или косвенной (усложненной) форме.

Стресс информационный — подвид психологического стресса, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе - при высокой ответственности за последствия решений.

Стресс эмоциональный — подвид психологического стресса, возникающий в появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и пр. При этом различные его формы - импульсивная, тормозная, генерализованная - приводят к изменениям в протекании процессов психических, эмоциональным сдвигам, трансформации мотивационной структуры деятельности, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Стресс-анализ — современная интегративная методика развития потенциала личности и избавления от последствий стресса, базирующаяся на принципах гуманистической психологии, интегральной психологии, современного коучинга, психологии успеха, технологии KNOWLEDGISM.

Стресс-менеджмент — раздел менеджмента, сфокусированного на теории и практике управления стрессами в организации (организационный стресс); профилактике профессионального стресса и повышении стрессоустойчивости работников (персонала).

Стрессогенная ситуация — это ситуация, содержащая некоторые объективные и субъективные характеристики с потенциальным риском стрессового реагирования участников — субъектов данной ситуации. Это имплицитно стрессовая ситуация.

Структурные и содержательные элементы стрессогенной ситуации заключают в себе преимущественно имплицитные детерминанты стрессового реагирования, направленного на мобилизацию адаптационных возможностей человека. Превращается в стрессовую ситуацию для человека в результате субъективной (когнитивной) репрезентации ситуации

Стрессор — разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния - стресса. Различаются стрессоры физиологические и психологические.

Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

«Стокгольмский синдром» - состоянии, когда заложник стремится стать на сторону террориста, защитить его перед лицом правоохранительных органов.

Тревога (англ. anxiety) — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с

ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность тревога – это переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.

Тренинг стрессоустойчивости – тренинг, основанный на теории сохранения ресурсов и направленный на повышение стрессоустойчивости (как способности противостоять стрессорному воздействию, активно преобразовывая его или приспособляясь к нему).

Условно-рефлекторные техники – техники, использующиеся в рамках поведенческой психотерапии и направленные на нейтрализацию стрессовых реакций (методика систематической десенсибилизации, «фединг» (затухание), «иммерсия», «наводнение», имплозия и др.)

Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе, обеспечивающих деятельность систем. Сопровождается формированием комплекса субъективных переживаний усталости.

Фрустрация — психическое состояние, вызываемое непреодолимыми (или принимаемыми за таковые) препятствиями, неожиданно возникшими на пути к желаемой цели. Как правило, влечет за собой одну из двух характерных реакций: либо апатию и депрессию, либо всплеск агрессии

Эго-психологическая модель стресса – модель, согласно которой использование личностью зрелых эго-защит (сублимация, альтруизм, подавление и юмор) может снизить интенсивность эмоционального реагирования. Характеристики стрессора и ситуации не учитываются.

Экстремальная ситуация (от лат. *extremus* — крайний, критический) — внезапно возникшая ситуация, угрожающая или субъективно воспринимаемая человеком как угрожающая жизни, здоровью, личностной целостности, благополучию.

Эустресс – конструктивный стресс, вызывающий мобилизацию организма, поднимающий жизненный тонус.

Эффективное целеполагание – метод профилактики стрессов, предполагающий формирование навыков рационального и сознательного целеполагания и уменьшение частоты возникновения отрицательных эмоций.

Эйфория — радостное, благодушное настроение, не соответствующее объективным обстоятельствам. Обычно сопровождается повышенной двигательной активностью и легко сменяется фрустрацией

Эмоциональное кружение — обоюдное заражение, передача эмоционального состояния на психофизиологическом уровне контакта между организмами. Превышение оптимальной интенсивности Э. К. (см. Фасцинация) ведет к деградации группы социальной в толпу.

Эмоциональный баланс — оптимальное насыщение жизни положительными и отрицательными эмоциями. Длительное нарушение Э.Б. влечет за собой всплеск неспецифической активности, нацеленной на бессознательный поиск соответствующих эмоций. Одним из источников могут стать виртуальные псевдособытия в процессе циркуляции слухов.

Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

Перечень вопросов к зачету:

1. Содержание понятия «кризис». Исследование кризиса в психологии. Психоаналитическое направление. Экзистенциально-гуманистический подход. Исследования кризиса в отечественной психологии.

2. Типы кризисов. Стадии протекания кризиса. Схема описания кризиса. Реакции человека на кризис.

3. Понятие критической жизненной ситуации. Проблема критической жизненной ситуации в работах Ф.Е. Василюка. Виды критических ситуаций.

4. Стресс как сквозное психическое состояние.

5. Концепция стресса Г. Селье. Стадии протекания стресса: стадия тревоги, стадия адаптации, стадия истощения. Эустресс и дистресс.

6. Психологический стресс (Р. Лазарус). Субсиндромы стресса: эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный и социально-психологический (Л.А. Китаев-Смык). Информационный и эмоциональный стресс.

7. Возраст как возможная причина кризиса. Особенности кризисов развития.

8. Кризисы детского возраста.

9. Подростковый кризис.

10. Кризисы молодости. Юношеский кризис. Кризис перехода к зрелости.

11. Кризисы взрослости. Кризис 30 лет и кризис середины жизни.

12. Кризис пожилого возраста.

13. Кризис смерти и умирания: медицинский, социальный и психологический аспекты.

14. Характеристика и особенности кризисов утраты. Этапы принятия ситуации утраты

15. Потеря близкого человека как кризис утраты.

16. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.

17. Болезнь как неожиданная кризисная ситуация. Психологические особенности болезни детей и взрослых. Климакс как кризисная ситуация в жизни женщины.

18. Кризис утраты личной свободы. Тоталитарная секта, тюремное заключение, террористическая угроза как причины кризиса.

19. Профессиональное истощение и утрата работы как психологический кризис. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и пути профилактики.

20. Содержание понятий «травма» и «травматическое событие». Понятие травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

21. Взаимосвязь травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства. Симптомы ПТСР. Факторы риска развития ПТСР.

22. Экстремальные ситуации как причины психологического кризиса. Виды и особенности экстремальных ситуаций.

23. Военные действия как источник травмы.

24. Насилие как причина психологической травмы. Сексуальное насилие как причина жизненного кризиса.

25. Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Методы диагностики стрессоустойчивости. Выявление стратегий преодолевающего поведения.

26. Разрешение кризисов личности. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса.

27. Преодолевающее поведение в кризисных ситуациях. Факторы, способствующие разрешению кризисов личности.

28. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.

29. Алкоголизм и наркомания как деструктивные формы выхода из кризиса.

30. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудоголизм.

31. Психологическая помощь в кризисных ситуациях
32. Психотерапевтические подходы в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Пути их сочетания.
33. Психологическая помощь при острых критических состояниях.
34. Методы самопомощи в кризисных ситуациях

Перечень вопросов к экзамену:

1. Общее понятие о социальной ситуации: единицы анализа, объективные и субъективные стороны.
2. Проблема соотношения личностных и ситуационных факторов детерминации поведения человека в различных жизненных ситуациях.
3. Взаимосвязь определения ситуации и субъективной картины мира человека.
4. «Личность-в-ситуации» как целостный конструкт: личность, ситуация и взаимодействие между личностью и ситуацией.
5. «Жизненный миф» как основа формирования поведения и отношения к жизни человека.
6. Представление об обыденной (повседневной) жизни. Особенности социальных ситуаций обыденной жизни. «Повседневные неприятности».
7. Трудная жизненная ситуация: определение и виды. Соотношение понятий «трудная жизненная ситуация», «проблемная ситуация», «критическая ситуация», «экстремальная ситуация».
8. Общее представление о трудной жизненной ситуации как ситуации тяжелых переживаний в нормальном цикле жизни человека.
9. Классификации жизненных трудностей.
10. Специфика субъективного восприятия ситуации как трудной в различные возрастные периоды (подростки, взрослые люди, пожилые люди).
11. Методологические проблемы исследования переживаний и поведения человека в трудных жизненных ситуациях.
12. Методы исследования человека в трудной жизненной ситуации.
13. Психологические феномены, проявляющиеся у человека в трудной жизненной ситуации: психологические защиты, «копинг-поведение» (совладание), переживание.
14. Психологическая защита. Функции и виды психологических защит.
15. Виды переживания (Ф.Василук) в ситуациях невозможности восстановить прежний образ жизни.
16. Проблема совладания личности с трудными ситуациями.
17. Эмпирические и теоретические исследования «совладания» с трудными ситуациями.
18. Основные стратегии совладания с трудными ситуациями (конструктивные, неконструктивные и самопоражающие).
19. Возрастные особенности «совладания» с трудной жизненной ситуацией.
20. Типы субъективного образа мира, их влияние на выбор стратегий и техник поведения человека в трудной жизненной ситуации.
21. Диагностика психологических защит и «совладающего» поведения.
22. Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций.
23. Проявление различных кризисов и их течение.
24. Виды кризисов (социогенные, психогенные, возрастные и экзистенциальные)
25. Концепция стадий жизненного цикла и кризиса идентификаций (возрастных кризисов) по Эрику Эриксону.
26. Теория экзистенциальных кризисов Ирвина Ялома.

27. Проявление возрастных, экзистенциальных и духовных кризисов, нормальное и патологическое течение.
28. Специфика профессиональных кризисов: причины появления.
29. Психологические особенности кризисов профессионального становления.
30. Проблема эмпирического исследования и диагностики психологического кризиса.
31. Виды помощи в кризисных состояниях: индивидуальная и групповая терапия, семейная кризисная терапия, телефон доверия, группы поддержки.
32. Интенсивные интегративные психотехнологии работы с кризисной личностью.
33. Виды насилия и их психологические последствия: физическое, сексуальное, психологическое, экономическое.
34. Факторы травматизации, связанные с любым проявлением насилия.
35. Понятие виктимизации. Цели и задачи виктимологии.
36. Семейное насилие над детьми, его виды.
37. Последствия насилия над детьми (ближайшие и отдаленные).
38. Основные рекомендации по консультированию взрослых и детей, подвергшихся насилию.
39. Цели групповой социально-психологической работы с жертвами насилия.
40. Представление о психической травме при переживании утраты или потери человеком.
41. Стадии переживания горя и утраты. Четыре основные «задачи» горя.
42. Критические периоды и формы горя.
43. Особенности переживаний после самоубийства близкого человека.
44. Комплексы симптомов горя: эмоциональный, когнитивный, поведенческий, комплекс физических ощущений. Нормальная и патологическая динамика горя.
45. Переживание утраты в ситуации развода.
46. Способы помощи человеку, перенесшему утрату близкого.
47. Основные этапы и виды психологической помощи при утратах.
48. Особенности работы с детьми, перенесшими утрату.
49. Периоды терминальных состояний, требующие психологической помощи.
50. Психологические особенности восприятия ситуации болезни, опасной для жизни пациента.
51. Специфика переживания тяжелых заболеваний детьми.
52. Стратегия психологической помощи терминальным больным.
53. Работа с умирающими больными и их родственниками дома и в хосписе.
54. Личность психолога тяжелой соматической клиники и хосписа. Проблема эмоционального выгорания психолога и других специалистов, работающих с умирающими.
55. Структура суицидального поведения человека.
56. Классификация суицидального поведения.
57. Основные теоретические подходы к феномену суицидального поведения.
58. Психологические черты личности, благоприятствующие суициду. Личностные смыслы суицидального поведения человека.
59. Особенности суицидального поведения взрослых людей с непатологическими ситуационными реакциями.
60. Психологическая основа суицидальной интервенции, факторы эффективности психокоррекционной работы с суицидентом.
61. Психотерапия суицидального поведения: кризисная психотерапия, когнитивная психотерапия, аксиологическая коррекция.
62. Типы постсуицидальных состояний, этапы психотерапевтического воздействия в постсуицидальном состоянии.

Критерии оценивания результатов обучения

<i>Оценка</i>	<i>Критерии оценивания по экзамену</i>
<i>Высокий уровень «5» (отлично)</i>	<i>оценку «отлично» заслуживает студент, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы.</i>
<i>Средний уровень «4» (хорошо)</i>	<i>оценку «хорошо» заслуживает студент, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.</i>
<i>Пороговый уровень «3» (удовлетворительно)</i>	<i>оценку «удовлетворительно» заслуживает студент, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.</i>
<i>Минимальный уровень «2» (неудовлетворительно)</i>	<i>оценку «неудовлетворительно» заслуживает студент, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.</i>

Критерии оценивания по зачету:

«зачтено»: студент владеет методами, приемами и технологиями кризисного консультирования и оказания психологической помощи в кризисных ситуациях, знает формы и структуру работы в кризисных ситуациях, допускает незначительные ошибки; студент умеет проводить психологическую диагностику, психологическое консультирование и психолого-профилактическую работы кризисных ситуаций, иллюстрируя их примерами деятельности человека в норме и патологии.

«не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры диагностики, консультирования и коррекции в кризисных ситуациях, довольно ограниченный объем знаний программного материала по психологии кризисных ситуаций..

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.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

5.1. Учебная литература

1. *Шарапов, А. О.* Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258> (дата обращения: 16.07.2021).

2. *Шарапов, А. О.* Кризисная психология : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476259> (дата обращения: 16.07.2021).

3. *Кадыров, Р. В.* Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD) : учебник и практикум для вузов / Р. В. Кадыров. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 644 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12558-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476473> (дата обращения: 16.07.2021).

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

5.2. Периодическая литература

Указываются печатные периодические издания из «Перечня печатных периодических изданий, хранящихся в фонде Научной библиотеки КубГУ» <https://www.kubsu.ru/ru/node/15554>, и/или электронные периодические издания, с указанием адреса сайта электронной версии журнала, из баз данных, доступ к которым имеет КубГУ:

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>

3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prilib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>
12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>
16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--p1ai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru/>;
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>

5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

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

Основными формами обучения студентов являются аудиторные занятия, включающие лекции, практические и лабораторные занятия, и самостоятельная работа учащихся. Тематика лекций и практических занятий соответствует содержанию программы дисциплины. На лекционных занятиях излагаются основные теоретические вопросы данного курса. Практические занятия предполагают широкое использование активных форм проведения занятий: дискуссий, круглых столов, собеседований, т.п.

Лабораторные занятия направлены на выработку умений и навыков диагностики личности с учетом дифференциации.

Система контроля усвоения знаний включает балльные оценки: опрос студентов на занятиях, контрольные работы, предоставление докладов, составление психологических портретов, ведение самонаблюдения, терминологических диктантов, разработкой электронных презентаций. Курс завершается сдачей зачета, экзамена.

Для создания условий усвоения дисциплины используются:

- учебно-методическая литература;
- операционализация содержания дисциплины при его изложении на лекциях и отработке на практических занятиях;
- аудио- и визуальные технические средства обучения (ТСО), позволяющие расширить возможности восприятия информации студентами (наглядные пособия: таблицы, схемы, плакаты, кино-, видеоматериалы и т.п.).

Обучение складывается из аудиторных занятий, включающих лекционный курс, практические и лабораторные занятия, и самостоятельной работы.

При изучении учебной дисциплины необходимо использовать, полученные в рамках модуля, знания и освоить практические умения необходимые для последующей профессиональной работы.

В соответствии с требованиями в учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий в виде организации дискуссий, выступления на практикумах, защита отчетных работ на «круглом столе». Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет не менее 60% от аудиторных занятий.

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку к практическим занятиям, текущему, промежуточному контролю и включает работу с научной и методической литературой, подготовку планов организации дискуссий, оформления отчетных работ. Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам Университета и кафедры.

Работа студента в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Выполнение учебных заданий в рамках данной дисциплины способствует воспитанию у студентов навыков общения с клиентами. Самостоятельная работа способствует формированию ответственности, аккуратности, дисциплинированности.

Исходный уровень знаний студентов определяется терминологическим диктантом и коллоквиумом, текущий контроль усвоения предмета определяется опросами с электронной презентацией в ходе семинарских занятий, во время проведения дискуссий, при ответах на задачи и ситуации. В конце изучения учебной дисциплины проводится промежуточный контроль знаний с использованием билетов к экзамену.

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.

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

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания на экзамене:

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен является формой контроля усвоения студентом учебной программы по дисциплине или ее части, выполнения практических, контрольных, реферативных работ.

Результат сдачи экзамена по прослушанному курсу должны оцениваться как итог деятельности студента в семестре, а именно - по посещаемости лекций, результатам работы на практических занятиях, выполнения самостоятельной работы. При этом допускается на очной форме обучения пропуск не более 20% занятий, с обязательной отработкой пропущенных семинаров. Студенты, у которых количество пропусков, превышает установленную норму, не выполнившие все виды работ и неудовлетворительно работавшие в течение семестра, проходят собеседование с преподавателем, который опрашивает студента на предмет выявления знания основных положений дисциплины.

Критерии оценки:

Отметкой "ОТЛИЧНО" оценивается ответ, который показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа.

Отметкой "ХОРОШО" оценивается ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

Отметкой "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа.

Отметкой "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" оценивается ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

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.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания эссе:

Написание эссе – вид самостоятельной работы студентов по написанию сочинения небольшого объёма и свободной композиции на частную тему, трактуемую субъективно и обычно неполно. Тематика эссе должна быть актуальной, затрагивающей современные проблемы области изучения дисциплины. Студент должен раскрыть не только суть проблемы, привести различные точки зрения, но и выразить собственные взгляды на неё. Этот вид работы требует от студента умения чётко выражать мысли как в письменной форме, так и посредством логических рассуждений, ясно излагать свою точку зрения.

Требования к оформлению эссе:

Эссе должно иметь ограниченный объем (не более 10 страниц машинописного текста, формат страницы – А4, книжная ориентация, Шрифт – Times New Roman. Размер шрифта 14. Интервал 1,5. Поля: левое – 3 см, правое – 1,5 см, верхнее и нижнее – по 2 см. Нумерация страниц в низу, по центру листа, арабскими цифрами. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках, номер указывает на источник в списке литературы.

Требования к оформлению эссе включают следующую структуру работы:

1. ФИО участника (полностью), страна, название учебного заведения, факультет, курс.
2. ФИО преподавателя, степень, должность, звание.
3. Название темы – на русском языке.
4. Аннотация: описывает цели, задачи, инструментарий и результаты проведенного исследования (теоретического или практического), а также возможности его практического применения.
5. Ключевые слова – на русском.
6. Текст должен содержать:

- вводную часть: значение исследуемых научных фактов в теории и практике;
 - основную часть: анализ и обобщение материала, разъяснение собственной позиции;
 - выводы и рекомендации. Работа обязательно должна содержать в себе ответы на вопросы, поставленные вводной частью, демонстрировать конкретные выводы;
 - литературу. Список литературы оформляется в соответствии с ГОСТом 7.1-2003. В тексте ссылки нумеруются в квадратных скобках, номер указывает на источник в списке литературы. В эссе, рекомендуется использовать не менее 10 литературных источников.
- На подготовку и выполнение эссе отводится 2 часа.

Критерии оценки по эссе:

- оценка «отлично» выставляется студенту, если выбранная тема актуальна, в тексте она представлена логично, полно. Выражено свое отношение к теме и описаны собственные оригинальные идеи;
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если выражена актуальность выбранной темы. Логичность изложения. Тема раскрыта недостаточно полно. Объем соответствует требованиям к данному виду работ. Недостаточно аргументированы собственные идеи;
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если: выбранная тема актуальна, но недостаточно полно раскрыта. Объем не соответствует требованиям к данному виду работ. Слабо отражены собственные идеи, но текст выстроен логично и последовательно;
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не предоставил работу.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания создания сообщений с электронной презентаций:

Создание презентаций – вид самостоятельной работы студентов по созданию наглядных информационных пособий, выполненных с помощью мультимедийной компьютерной программы PowerPoint. Этот вид работы требует координации навыков студента по сбору, систематизации, переработке информации, оформления её в виде подборки материалов, кратко отражающих основные вопросы изучаемой темы, в электронном виде.

Требования к компьютерной презентацией:

Серией слайдов студент передаёт содержание темы своего исследования, её главную проблему и социальную значимость. Слайды позволяют значительно структурировать содержание материала и, одновременно, заостряют внимание на логике его изложения. Происходит постановка проблемы, определяются цели и задачи, формулируются вероятные подходы её разрешения. Слайды презентации должны содержать логические схемы реферируемого материала.

Студент при выполнении работы может использовать картографический материал, диаграммы, графики, звуковое сопровождение, фотографии, рисунки и другое. Каждый слайд должен быть аннотирован, то есть он должен сопровождаться краткими пояснениями того, что он иллюстрирует. Во время презентации студент имеет возможность делать комментарии, устно дополнять материал слайдов. После проведения демонстрации слайдов студент должен дать личную оценку значимости изученной проблемной ситуации и ответить на заданные вопросы.

Роль студента: изучить материалы темы, выделяя главное и второстепенное; установить логическую связь между элементами темы; представить характеристику элементов в краткой форме; выбрать опорные сигналы для акцентирования главной информации и отобразить в структуре работы; оформить работу и предоставить к установленному сроку.

Критерии оценки компьютерной презентации:

– оценка «отлично» выставляется студенту, если актуальность выбранной темы представлена и подтверждена примерами из литературы и практики. Презентация четко структурирована и логично иллюстрирует содержание рассматриваемой темы, в ней представлены различные форматы: текстовые, табличные, рисунки, диаграммы и т.п., а также анимация и эффекты.

– оценка «хорошо» выставляется студенту, если актуальность темы четко выражена, но слабо подтверждена примерами из литературы или практики. Попытки представить убедительные доводы есть, но они недостаточны. Нечетко структурировано изложение. Содержание изучаемой проблемы раскрыто полно, логично. Определена система рассматриваемых понятий. Презентация четко и логично иллюстрирует содержание рассматриваемой темы, в ней представлены различные форматы: текстовые, рисунки, а также анимация и эффекты.

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если актуальность выбранной темы представлена недостаточно. Недостаточная убедительность представленных доводов. Большая привязка к тексту. Отношение к представляемой теме недостаточно выражено. Раскрыто содержание изучаемой проблемы. Определена система рассматриваемых понятий. Презентация составлена в текстовом формате, без анимации, эффектов. Студент неэффективно использует мультимедийные средства;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не предоставил работу.

Критерии оценки опроса:

– оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко изучил учебный материал и литературу по проблеме, последовательно и исчерпывающе отвечает на поставленные вопросы;

– оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал и отвечает без наводящих вопросов, разбирается в литературе по проблеме;

– оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он знает лишь основной материал, путается в литературе по проблеме, а на заданные вопросы отвечает недостаточно четко и полно;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если он не усвоил основного материала, не смог достаточно полно и правильно ответить на поставленные вопросы, не знает литературы по проблеме.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания терминологии:

Средство оценивания: терминология

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
Отлично	получает студент выполнивший задание по теоретическому блоку – от 90 до 100 % баллов

Хорошо	получает студент выполнивший задание по теоретическому блоку – от 70 до 90 % баллов
Удовлетворительно	получает студент выполнивший задание по теоретическому блоку – от 50 до 70 % баллов
Неудовлетворительно	получает студент выполнивший задание по теоретическому блоку и набравший менее 50 % баллов.

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания тестовых заданий, кейс-заданий

Средство оценивания: тестовое задание кейс-задания

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
Отлично	Выполнено правильно более 85%
Хорошо	Выполнено правильно более 67%
Удовлетворительно	Выполнено правильно более 50%
Неудовлетворительно	Выполнено правильно менее 50%

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. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ.	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)
Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд.3,4,5,7)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Microsoft Office 365 Professional Plus (№73–АЭФ/223-ФЗ/2018 Соглашение MicrosoftESS 72569510 от 06.11.2018г.)