

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Факультет психологии и философии

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

Кафедра психологии развития и профессиональной деятельности  
факультета психологии и философии

Образовательная программа

37.04.01 Психология

Профиль подготовки

Психология консультирования и психотехнологии развития

Уровень высшего образования

Магистратура

Форма обучения

очная

Статус дисциплины

вариативная

Махачкала – 2017 год

Рабочая программа дисциплины «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» составлена в 2017 году в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 «Психология» (уровень подготовки – магистратура)

От 30.03.2017 г. № 1043

Разработчик: кафедра психологии развития и профессиональной деятельности, к.пс.н, ст. преп. Нурмагомедова П.М.

Рабочая программа дисциплины одобрена:

на заседании кафедры ХР и П.Д от «16» 03 2017 г., протокол № 7

Зав. кафедрой ЗС Акбиева З.С.

(подпись)

на заседании методической комиссии кафедры психологии развития и профессиональной деятельности факультета Психологии и философии от «12» 03 2017 г., протокол № 3.

Председатель СД Сайбулаева Д.Г.

(подпись)

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «   »     20    г.    

(подпись)

## 1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» являются ознакомление студентов с направлениями и методами оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях различного генеза.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП магистратуры

Дисциплина «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» входит в вариативную часть образовательной программы магистратуры, по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

Курс требует знаний на уровне бакалавриата по специальности «Психология». Тесно взаимосвязан с психологическим практикумом, психодиагностикой, психологией кризиса, психокоррекцией, психологией консультирования.

**Цель курса:** Познакомить студентов с направлениями и методами оказания психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях различного генеза, с основами психологического сопровождения личности, находящейся в кризисной (экстремальной) ситуации.

**Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (перечень планируемых результатов обучения).**

Компетенции	Формулировка компетенции из ФГОС ВО	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
<b>ОК -2</b>	готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	<b>Знать:</b> владение базовыми знаниями в области психологической проблематики личности в кризисном состоянии, а также в области методологии психологической помощи в кризисных ситуациях <b>Уметь:</b> формулировать прогноз развития психического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации <b>Владеть:</b> системой базовых понятий.

<b>ОПК-3</b>	<p>способность к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения</p>	<p><b>Знать:</b> основные инструментарию модификации и адаптации существующих и создания новых методов и методик научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий;</p> <p><b>Уметь:</b> модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий;</p> <p><b>Владеть:</b> основными диагностическими технологиями психолого-педагогических исследований</p>
<b>ПК-5</b>	<p>готовность к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам;</p>	<p><b>Знать:</b> методы психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных и гендерных особенностей.</p> <p><b>Уметь:</b> дать точную характеристику и определить тип неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.); определить специфику психофизиологического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации;</p> <p><b>Владеть:</b> системой методов оказания психологической помощи в кризисной</p>

		(экстремальной) ситуации.
<b>ПК-6</b>	<p>способностью создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария</p>	<p><b>Знать:</b> базовые понятия кризисной и экстремальной психологии; иметь представление о различных видах кризисов и особенностях их проживания личностью; особенности личности, находящейся в кризисной ситуации</p> <p><b>Уметь:</b> создавать и применять программы, направленные на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека в контексте психологической помощи в кризисных ситуациях;</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях</p>

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины.

4.1. Объем дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часов.

#### 4.2. Структура дисциплины.

№ п/ п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)  Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные	Контроль самостоят.		
<b>Модуль 1. Теория кризисных ситуаций и состояний</b>									
1	Теория кризисных ситуаций и состояний	1	1	2	2			8	Опрос, контрольная работа, тестирование, реферат
2	Технологии проведения психодиагностического исследования кризисных состояний в чрезвычайных ситуациях			2	2			8	Занятие проводится в форме «Круглого стола».
3	Методы психологического сопровождения в кризисных состояниях				2			10	Опрос, презентация программы исследования, контрольная работа

<b>Итого по модулю 1.</b>				4	6			26	36
<b>Модуль 2. Психологическая помощь в кризисных ситуациях</b>									
4	Психологическая помощь детям в кризисной ситуации			2				6	Опрос, презентация программы исследования, контрольная работа
5	Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы; нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития; нормативные и ненормативные семейные кризисы				2			6	Опрос, презентация программы исследования, контрольная работа
6	Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем				2			4	
7	Болезнь как кризис. Психологическая помощь в паллиативной медицине				2			4	Опрос, контрольная работа, реферат, выполнение заданий.

8	Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях			2			6	
<b>Итого по модулю 2:</b>			2	8			26	36
<b>Итого:</b>			6	14			52	72

#### **4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам).**

##### **Лекционное занятие:**

##### **Модуль 1. Теория кризисных ситуаций и состояний**

**Тема 1. Теория кризисных ситуаций и состояний:** Психология жизненных ситуаций. Трудные жизненные ситуации. Представление об экстремальных ситуациях. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. Понятие кризисной и экстремальной ситуации. Виды и динамика кризисов. Понятие экстремальной ситуации. Экстремальная ситуация и экстремальные условия деятельности. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Кризис как состояние «невозможности» жизни в соответствии со сложившейся моделью жизненного мира. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности. Научно-теоретические основы учений о стрессе, его структура, стрессоры. Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте. Теоретические аспекты посттравматического стресса. Эмпирические модели посттравматического стресса.

**Тема 2. Технологии проведения психодиагностического исследования кризисных состояний в чрезвычайных ситуациях:** Теоретические основы психодиагностики. Основные методы психологического исследования. Современные теории психологического тестирования. Диагностика психических состояний. Осознаваемые и неосознаваемые компоненты психических состояний. Доминирующее и актуальное психическое состояние. Вегетативные проявления психических состояний. Возрастные



особенности диагностики психических состояний. Диагностика стрессовых состояний. Особенности диагностики ПТСР. Психодиагностические методики: особенности их применения и диагностические возможности.

## **Модуль 2. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.**

**Тема 3. Психологическая помощь детям в кризисной ситуации:** Семья и ее современные модели. Семья в трудной жизненной и экстремальной ситуации. Понятие семейного стресса; его латентность и последствия. Специфика психотравмы у детей. Виды неблагоприятных психосоциальных факторов, приводящие к развитию психотравмы у детей и подростков. Соотношение внешних и внутренних доминант отношения к психологической травме у ребенка и родителей. Основные проблемы неблагополучного детства и виды травматизации ребенка. Системный подход в психологической помощи детям и членам их семьи. Системная семейная психотерапия. Семейное психологическое консультирование. Техники психодинамического подхода и коррекции. Технологии оказания психологической помощи детям в кризисных и посткризисных периодах.

### **Практическое занятие:**

## **Модуль 1. Теория кризисных ситуаций и состояний**

**Тема 1. Теория кризисных ситуаций и состояний:** Психоаналитические теории кризиса. Представления о кризисе в гуманистической психологии. Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии. Проблемы дифференциальной диагностики кризисов. Виды кризисов. Нормативные и ненормативные кризисы. Динамика нормативных и ненормативных кризисов. Особенности личности, переживающей кризис. Единицы анализа кризиса: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия. Роль «значимых других» в проживании личностью психологического кризиса.

**Тема 2. Технологии проведения психодиагностического исследования кризисных состояний в чрезвычайных ситуациях:** Использование современных технологий сбора, обработки и интерпретации полученных эмпирических данных в области психологической помощи; диагностика уровня психологических затруднений, возникающих у личности в кризисной/чрезвычайной ситуации, оценка особенностей кризисного состояния личности. Психодиагностические методики: особенности их применения и диагностические возможности.

**Тема 3. Методы психологического сопровождения в кризисных состояниях:** Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии. Базовые принципы и методы кризисного консультирования. Психологическое сопровождение в кризисной ситуации. Общие принципы работы с психологическим кризисом. Понятие кризисного консультирования. Цели и задачи кризисного консультирования. Базовые принципы кризисной интервенции по В.Ю. Меновщикову: безотлагательность, самоопределение, действие, ограничение целей, поддержка, фокусирование на решении основной проблемы кризиса, ориентация на образ кризисной ситуации, созданный клиентом, уверенность в себе. Алгоритм кризисного консультирования. Критерии эффективности кризисного консультирования. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов. Необходимость выявления всех субъектов кризисной ситуации, организации работы с каждым из них по отдельности и групповой работы. Специфика психологического сопровождения при наложении отдельных кризисных ситуаций. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.

## **Модуль 2. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.**

**Тема 4. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы; нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития; нормативные и ненормативные семейные кризисы.**

*Понятие возрастного кризиса.* Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития. Схема анализа возрастного кризиса. Базовые принципы и методы психологической помощи при работе с возрастными кризисами. Психологическая помощь детям, переживающим возрастные кризисы, и их родителям.

*Специфика кризисов и кризисных ситуаций профессионального развития.* Ненормативные профессиональные кризисы, связанные с увольнением, инвалидизацией, безработицей, исчезновением профессии и т.д. Условия, при которых данные события воспринимаются профессионалом как кризисные. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения ненормативных профессиональных кризисов. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных профессиональных кризисах.

*Понятие семейного кризиса.* Подходы к описанию и анализу семейных кризисов. Диагностические критерии семейного кризиса. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи. Краткая характеристика нормативных кризисов семейного развития. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д. Условия, при которых данные события

воспринимаются как кризисные. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов. Особенности психологического консультирования при работе с семейными кризисами. Возможности различных направлений психотерапии при работе с семьей, переживающей кризис. Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах.

**Тема 5. Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем:** Понятие утраты в психологии. Явные и скрытые утраты. Психологические последствия явных и скрытых утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис. Понятие экзистенциального кризиса («кризиса смысла жизни»). Горе как следствие утраты. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии. «Работа горя»: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горюющему. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса. Психологическая помощь горюющему на различных этапах переживания утраты.

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

**Тема 7. Психологическая помощь в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях:** Факторы, приводящие к восприятию человеком экстремальной ситуации как кризисной. Проблема выделения ключевого противоречия данных кризисов. Условия, отягощающие проживание кризисов данного типа. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи. Этические принципы оказания психологической помощи в

экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Дебрифинг. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации.

## **5. Образовательные технологии**

В процессе преподавания дисциплины «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» применяются следующие образовательные технологии: развивающее обучение, проблемное обучение, коллективная система обучения, лекционно-зачетная система обучения, технология развития критического мышления. При чтении данного курса применяются такие виды лекций, как вводная, лекция-информация, обзорная, проблемная. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах (лекция-беседа, лекция-дискуссия, лекция-консультация, проблемная лекция), определяется главной целью программы, особенностью контингента обучающихся и содержанием конкретных дисциплин, и в целом в учебном процессе по данной дисциплине они должны составлять не менее 25 % от общего количества часов аудиторных занятий.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

### **6.1 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.**

*Виды и порядок выполнения самостоятельной работы:*

1. Изучение рекомендованной литературы
2. Составление библиографии
3. Поиск в Интернете дополнительного материала
4. Подготовка реферата (до 10 страниц), презентации и доклада (10-15 минут)
5. Решение типовых и контрольных задач.

**Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Виды и порядок выполнения самостоятельной работы

№ п/п	Вид самостоятельной работы	Вид контроля	Учебно-методич. обеспечение
1	Подготовка рефератов (до 5 стр.), презентации доклада (10 – 15 минут)	Прием реферата, презентации доклада и оценка качества их исполнения на мини-	См. раздел 6.2 данного документа

		конференции	
2	Решение типовых задач	В форме контрольных работ	См. раздел 6.3 данного документа
3	Подготовка к зачету	Промежуточная аттестация в форме зачета	См. разделы 6.3 и 7данного документа

Текущий контроль:

- Прием реферата, презентации, доклада и оценка качества их исполнения на мини-конференции.
- Решение типовых задач в форме контрольных работ

*Текущий контроль* успеваемости осуществляется непрерывно, на протяжении всего курса. Прежде всего, это устный опрос по ходу лекции, выполняемый для оперативной активизации внимания студентов и оценки их уровня восприятия. Результаты устного опроса учитываются при выборе экзаменационного вопроса. Примерно с пятой недели семестра - в форме контроля самостоятельной работы по подготовке рефератов, содержание которых будет представлено публично на мини-конференции и сопровождено презентацией и небольшими тезисами в электронной форме.

Выбор темы реферата согласуется с лектором. Практикуется два типа тем - самостоятельное изучение конкретной проблемы или ознакомление с учебным дистанционным курсом по теме курса. Результаты самостоятельной работы играют роль допуска к зачету.

*Решение типовых задач:* является тренировкой профессиональных знаний, умений и навыков и служит доказательством сформированности профессиональных компетенций.

*Промежуточная аттестация:* Для допуска к зачету надлежит сделать сообщение на мини-конференции, представить презентацию и собственно текст реферата.

Зачет проходит в устной форме в виде ответов на вопросы и, если понадобится, то на дополнительные контрольные вопросы, которые задает экзаменатор при необходимости уточнить оценку.

## **6.2 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Тематика рефератов ежегодно подвергается пересмотру и обновлению соответственно появлению новых перспективных средств и методов работы с информацией. Предлагается следующий список рефератов, который может

быть расширен и уточнен при обсуждении и конкретизации со студентами:

### **Примерная тематика рефератов:**

- 1) Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала (концепции А.К. Марковой, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова и др.).
- 2) Концепция возрастного развития Л.С. Выготского. Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития.
- 3) Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, И.Г. Малкина-Пых и др.).
- 4) Представления Э. Эриксона о кризисах возрастного развития.
- 5) Схема анализа возрастного кризиса. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах (кризис одного года, трех лет, семи лет, предподростковый, кризис перехода к юности). Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах.
- 6) Концепция нормативных кризисов профессионального развития, предложенная Э.Ф. Зеером. Краткая характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру.
- 7) Кризисы профессионального развития, профессиональные деформации и профессиональные деструкции личности.
- 8) Ненормативные профессиональные кризисы, связанные с увольнением, инвалидизацией, безработицей, исчезновением профессии и т.д. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения ненормативных профессиональных кризисов.
- 9) Психологическая помощь при нормативных и ненормативных профессиональных кризисах.
- 10) Понятие семейного кризиса. Подходы к описанию и анализу семейных кризисов. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения.
- 11) «Печаль и меланхолия» З. Фрейда.
- 12) Теория привязанности Дж. Боулби.
- 13) Современные теории горя.
- 14) Психологическая помощь при нормативных и ненормативных семейных кризисах. Проблема существования нормативных кризисов семейного развития. Диагностические критерии семейного кризиса.
- 15) Проявления семейного кризиса на индивидуальном, микросистемном, макросистемном и мегасистемном уровнях.
- 16) Особенности психологического консультирования при работе с семейными кризисами. Возможности различных направлений психотерапии при работе с семьей, переживающей кризис.
- 17) Подходы к описанию и анализу семейных кризисов.
- 18) Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных. Психологическая помощь пациентам и сотрудникам хосписов.

- 19) Психологическая помощь горюющему на различных этапах переживания утраты.
- 20) Психодиагностические методики: особенности их применения и диагностические возможности.
- 21) Психоаналитические теории кризиса.
- 22) Представления о кризисе в гуманистической психологии.
- 23) Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии.
- 24) Базовые принципы кризисной интервенции по В.Ю. Меновщикову.

### **Задания для самостоятельной работы студентов.**

#### **Задание 1.**

Дайте определение понятий «повседневная (обыденная) жизненная ситуация» и «трудная жизненная ситуации». Проанализируйте соотношение этих понятий, укажите сущностные признаки трудной жизненной ситуации.

Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности.

*Критерии уровня объективной сложности ситуации:*

*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.

#### **Задание 2.**

Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными, удачными/неудачными, адаптивными/дезадаптивными в контексте конкретных ситуаций. Некоторые стратегии совладания (копинга) приведены ниже.

#### **Способы избавления от тревоги по К. Хорни.**

- Рационализация, как наилучший способ оправдания своего уклонения от ответственности. Тревога может превращаться в рациональный страх (защищаются иррациональные установки) в широком диапазоне ситуации – страх родов, болезней, несчастья, нищеты, неправильного питания.
- Отрицание – устранение из сознания (сознательное или бессознательное) с сохранением проявлений физических признаков

страха и тревоги: усиленное потоотделение, учащение сердцебиения, частое мочеиспускание, чувство нетерпения и т.д.

- Наркотизация – помимо употребления наркотических веществ, сюда относятся погружение в социальную деятельность, чрезмерная потребность во сне, который не восстанавливает силы, сексуальная активность.
- Избегание мыслей, чувств, побуждений, а также ситуаций, в которых они проявляются с применением способа обесценивания. Здесь речь идет о внутренних запретах, которые понимаются автором как неспособность делать, чувствовать или обдумывать определенные вещи, с целью избавления от тревоги, которая возникает, если человек пытается это сделать. Примеры запретов: фригидность и импотенция как запреты на получение удовольствия; запрет на умственное сосредоточение; запрет на высказывания своего мнения; запрет на установление контакта с другими людьми.

**Копинг-стратегии по Лазарусу (цит. по Семеновой Г.В.):**

- конфронтация – предпринимаются агрессивные усилия по изменению ситуации; предполагается определенная степень враждебности и готовности к риску;
- дистанцирование – когнитивные усилия по отделению от ситуации и уменьшению ее значимости;
- самоконтроль – волевые усилия по регулированию своих чувств и действий;
- поиск социальной поддержки – осуществляется поиск информационной, действенной и эмоциональной поддержки;
- принятие ответственности – признание своей роли в проблеме с сопутствующим способом ее решения;
- бегство/избегание – мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы;
- планирование решения проблемы – произвольные, проблемнофокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению проблем;
- положительная переоценка – усилия по созданию положительного значения фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

### **Задание 3.**

Что наносит больший вред: более или менее короткие стрессовые жизненные события или длительные последствия дискретных стрессоров или хронические стрессоры?

### **Задание 4.**

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия. Предложите барьеры каждой из



перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях (отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д.)?

#### **Задание 5.**

При каких обстоятельствах ситуация экзамена является «негативным» и «полезным» стрессором?

#### **Задание 6.**

Всегда ли перечисленные формы поведения: проблемы в школе при сохранном интеллекте и отсутствии психических отклонений, зависимость от компьютера, высокий уровень тревожности, агрессивность, повышенная конфликтность в школе и т.д. являются признаками дезадаптации? Может ли таким образом проявляться процесс адаптации?

#### **Задание 7.**

Развод родителей при определенных обстоятельствах может стать для ребенка психогенным фактором, приводящим к нарушениям поведения или возникновению нервных или соматических расстройств. Г. Фигдор (с.119-120) рассматривает типичные неблагоприятные условия, приводящие к негативным последствиям: в семье на протяжении долгих лет разыгрываются конфликты, пока они не приведут к разводу; большинство людей не умеют дружественно заканчивать отношения; борьба за то, «кто получит детей»; социальная изоляция разведенной матери, особенно в тех случаях, когда на нее возложена опека; тяжелая экономическая ситуация матери; частичная потеря родительского чувства ответственности в результате личных трудностей и непреодолимых душевных кризисов. Может ли быть развод родителей положительным для дальнейшего развития ребенка?

#### **Задание 8.**

Приведите примеры реакций, свойственных детям (отказа, оппозиции, имитации, компенсации, гиперкомпенсации) и подросткам (эмансипации, группирования со сверстниками, увлечений, обусловленные формирующимся сексуальным влечением, обусловленные формированием самосознания, связанные с повышенным вниманием к своей внешности, связанные с повышенным вниманием к своему внутреннему миру) в континууме «норма - девиация – патология».

#### **Задание 9.**

Опишите влияние различных типов акцентуаций характера на возникновение реакций дезадаптации в подростковом возрасте.

#### **Задание 10.**

Существуют различные определения посттравматических стрессовых расстройств. Проведите их сравнительный анализ. Определения приведены ниже.

*Определения ПТСР:* **а)** Посттравматическое расстройство развивается как отставленная реакция на событие угрожающего или катастрофического характера, которое может вызвать глубокое отчаяние. Ситуация переживается с тревогой, беспомощностью или ужасом, появляются повторяющиеся воспоминания пережитой травмы, ее инсценировка в игре, в рисунках или рассказах; в продолжительном внимании к словам или символам, имеющим отношение к стрессовой ситуации. Могут также возникнуть нарушения сна, страхи темноты, засыпания, кошмарные сновидения, агрессивное поведение, утрата контроля влечений, регресс в поведении, социальная отгороженность, диссоциативное поведение (самоповреждающее поведение, злоупотребление наркотиками), нарушение внимания, повышенная возбудимость и приступы паники (Исаев Д.Н., С. 59).

**б)** ПТСР – это непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др. (Тарабрина Н.В., Агарков В.А. и др., С. 14).

**в)** Боевые посттравматические стрессовые расстройства (боевые ПТСР) – это затянувшиеся или отсроченные условно адаптивные психические изменения и психические расстройства, возникающие вследствие воздействия факторов боевой обстановки. Некоторые из этих психических изменений на войне могут носить приспособительный характер, а в мирной жизни ведут к различным формам социальной дезадаптации

#### **Задание 11.**

Назовите сходство и различие между такими травматическими событиями, как террористический акт, природные катастрофы и техногенные катастрофы.

#### **Задание 12.**

Приведите доводы того, возможно или нет ПТСР у лиц, перенесших стресс радиационной угрозы.

#### **Задание 13.**

Проведите сравнительный анализ протекания ПТСР у детей и взрослых. В чем сходство и различие?

#### **Задание 14.**

Попробуйте изобразить собственный жизненный путь в виде цепочки значимых событий. Какие из этих событий остались в прошлом, какие продолжаются в настоящем, какие планируются в будущем? Каких событий больше: в прошлом или будущем? О чем, на Ваш взгляд, это может свидетельствовать?

### **Задание 15.**

У детей рассматриваются следующие факторы, влияющие на степень тяжести психологических последствий и их продолжительность: 1) объективная интенсивность травмирующей ситуации; 2) субъективная оценка ее тяжести ребенком; 3) индивидуальная предрасположенность ребенка к развитию ОСТР, ПТСР и иным негативным последствиям; 4) пол ребенка, так как некоторые авторы считают, что у девочек признаки ПТСР более выражены; 5) возраст и уровень развития влияет на восприятие и запоминание травматического события; 6) благополучие или неблагополучие родительской семьи. Могут ли встречаться признаки ПТСР у новорожденных детей и детей младшего возраста и если, да, то в чем это проявляется? Как влияет семейное функционирование на развитие ПТСР у детей?

### **Задание 16.**

Объясните повышенный риск комплекса суицидального поведения у лиц с ПТСР с позиций когнитивной, психодинамической и др. концепций психической травмы.

### **Задание 17.**

Какие из перечисленных условий можно считать экстремальными или не доходящими до уровня экстремальности? Продолжите список экстремальных условий, приведенный ниже.

**Перечень условий:** 1. Различные эмоциогенные воздействия в связи с опасностью, трудностью, новизной, ответственностью выполняемой работы, ограниченной лимитом (тем более дефицитом) потребной информации.

2. Угроза массового поражения, стихийными бедствиями.

3. Действиями ночью, при сенсорной депривации, а также при явном избытке противоречивой информации.

4. Развитие состояния паники в условиях войны. 5

. Чрезмерные психические напряжения в очень ответственной мыслительной, психомоторной деятельности при значительных нагрузках на познавательные психические процессы: внимание, восприятие, память, представления и др.

6. Чрезмерные нагрузки на речевые функции, особенно в условиях сильных эмоций.

7. Высокие физические нагрузки при чрезмерных напряжениях силы, выносливости, быстроты в статических положениях.

8. Высокие физические и эмоциональные напряжения при воздействии ускорений, вестибулярных нагрузок, резких перепадов барометрического давления, дыхания под избыточном давлением.

9. Условия режима длительной гипокинезии (обездвиженности, ограничения двигательной активности), гиподинамии (дефицита естественного приложения силы).

10. Воздействия неблагоприятных климатических, микроклиматических условий обитания: жары, холода, высокой влажности, кислородной недостаточности, повышенного состава углекислоты во вдыхаемом воздухе.

11. Неблагоприятное воздействие различных радиочастот, шумов, вибрации.

12. Наличие во вдыхаемом воздухе, окружающей среде разных вредных элементов (в том числе в гидросфере).

13. Наличие голода, жажды и др.

#### **Задание 18.**

Приведите примеры конфликтов и кризисов с развитием экстремальных условий жизнедеятельности, которые в определенных условиях могут играть положительную или отрицательную роль в решении важных жизненных и производственных проблем.

#### **Задание 19.**

Проанализируйте экстремальные условия профессиональной деятельности в летной, морской, правоохранительной службах. Каким образом можно было бы оптимизировать процесс их деятельности?

#### **Задание 20.**

Чем обусловлена проблема эмоциональной напряженности вплоть до эмоционального выгорания в педагогической деятельности?

#### **Задание 21.**

Перечислите типичные психические состояния человека в чрезвычайной ситуации. Опишите основные характеристики поведения личности в экстремальной ситуации.

### **7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

#### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

Компетенция	Знания, умения, навыки	Процедура освоения
<b>ОК - 2</b>	<b>Знать:</b> владение базовыми знаниями в области психологической проблематики личности в кризисном состоянии, а также в области методологии психологической помощи в кризисных ситуациях <b>Уметь:</b> формулировать прогноз развития психического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации <b>Владеть:</b> системой базовых понятий.	Устный опрос, рефераты, письменный опрос, выполнение заданий.

<b>ОПК -3</b>	<p><b>Знать:</b> основные инструментарию модификации и адаптации существующих и создания новых методов и методик научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий;</p> <p><b>Уметь:</b> модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий;</p> <p><b>Владеть:</b> основными диагностическими технологиями психолого-педагогических исследований</p>	Устный опрос, рефераты, письменный опрос, выполнение заданий.
<b>ПК-5</b>	<p><b>Знать:</b> методы психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных и гендерных особенностей.</p> <p><b>Уметь:</b> дать точную характеристику и определить тип неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.); определить специфику психофизиологического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации;</p> <p><b>Владеть:</b> системой методов оказания психологической помощи в кризисной (экстремальной) ситуации.</p>	Устный опрос, рефераты, письменный опрос, выполнение заданий.
<b>ПК-6</b>	<p><b>Знать:</b> базовые понятия кризисной и экстремальной психологии; иметь представление о различных видах кризисов и особенностях их проживания личностью; особенности личности, находящейся в кризисной ситуации</p> <p><b>Уметь:</b> создавать и применять программы, направленные на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии</p>	Устный опрос, рефераты, письменный опрос, выполнение заданий.

	<p>человека в контексте психологической помощи в кризисных ситуациях;</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях</p>	
--	---	--

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания.

### ОК-2 «готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> владение базовыми знаниями в области психологической проблематики личности в кризисном состоянии, а также в области методологии психологической помощи в кризисных ситуациях	Может самостоятельно осуществлять репродуктивные действия над знаниями путем воспроизведения и применения информации	Может воспроизводить и понимать полученные знания, самостоятельно систематизировать их, т.е. представлять знания в виде элементов системы и устанавливать взаимосвязи между ними, продуктивно применять их в отдельных ситуациях	Может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых нестандартных ситуациях
Базовый	<b>Уметь:</b> формулировать прогноз развития психического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации	Умеет самостоятельно выполнять действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в	Умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих	Умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, творчески использовать

		предсказуемо изменяющейся ситуации	выбора на основе комбинации известных методов, вне предсказуемо изменяющейся ситуации	умения (технологии)
Продвину тый	<b>Владеть:</b> системой базовых понятий.	Слабо владеет системой базовых понятий.	Достаточно, но не в полной мере владеет системой базовых понятий	В полной мере владеет системой базовых понятий.

**ОПК-3 «способность к самостоятельному поиску, критическому анализу, систематизации и обобщению научной информации, к постановке целей исследования и выбору оптимальных методов и технологий их достижения»**

<i>Уровень</i>	<i>Показатели (что обучающийся должен демонстриро- вать)</i>	<i>Оценочная шкала</i>		
		Удовлетвори- тельно	Хорошо	Отлично
Пороговы й	<b>Знать:</b> основные инструментарии модификации и адаптации существующих и создания новых методов и методик научно- исследовательск ой и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационны х технологий	Может самостоятельно осуществлять репродуктивные действия над знаниями путем воспроизведения и применения информации	Может воспроизводить и понимать полученные знания, самостоятельно систематизирова ть их, т.е. представлять знания в виде элементов системы и устанавливать взаимосвязи между ними, продуктивно применять в отдельных ситуациях	Может самостоятельно извлекать новые знания из окружающего мира, творчески их использовать для принятия решений в новых нестандартных ситуациях

Базовый	<p><b>Уметь:</b> модифицировать , адаптировать существующие и создавать новые методы и методики научно-исследовательской и практической деятельности в определенной области психологии с использованием современных информационных технологий;</p>	<p>Умеет самостоятельно выполнять действия по решению типовых задач, требующих выбора из числа известных методов, в предсказуемо изменяющейся ситуации</p>	<p>Умеет самостоятельно выполнять действия (приемы, операции) по решению нестандартных задач, требующих выбора на основе комбинации известных методов, вне предсказуемо изменяющейся ситуации</p>	<p>Умеет самостоятельно выполнять действия, связанные с решением исследовательских задач, творчески использовать умения (технологии)</p>
Продвинутый	<p><b>Владеть:</b> основными диагностическим и технологиями психолого-педагогических исследований</p>	<p>Достаточно, но не в полной мере владеет основными диагностическим и технологиями психолого-педагогических исследований</p>	<p>Достаточно хорошо владеет основными диагностическим и технологиями психолого-педагогических исследований</p>	<p>Свободно и уверенно владеет основными диагностическим и технологиями психолого-педагогических исследований</p>



**ПК - 5 «готовностью к диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, психических процессов, различных видов деятельности человека в норме и патологии с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития, факторов риска, принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам»**

»

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> методы психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных, этнических и гендерных особенностей.	имеет представление о методах психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных, этнических и гендерных особенностей.	имеет хорошие знания по основным методам психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных, этнических и гендерных особенностей.	имеет отличные знания по основным методам психологической диагностики разнообразных кризисных состояний с учетом социальных, личностных, возрастных, этнических и гендерных особенностей.
Базовый	<b>Уметь:</b> дать точную характеристику и определить тип неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.); определить специфику психофизиологического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной)	знаком с основными характеристикам и неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.); и психофизиологического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации;	способен самостоятельно определить тип неблагоприятной ситуации (экстремальная, кризисная и т.п.); определить специфику психофизиологического состояния человека, находящегося в кризисной (экстремальной) ситуации	умеет синтезировать новое знание, формулировать обобщающие выводы и оценки, находится в исследовательском поле

	ситуации;			
Продвину тый	<b>Владеть:</b> системой методов оказания психологической помощи в кризисной (экстремальной) ситуации.	Достаточно, но не в полной мере владеет системой методов оказания психологической помощи в кризисной (экстремальной) ситуации	Достаточно хорошо владеет системой методов оказания психологической помощи в кризисной (экстремальной) ситуации	Свободно и уверенно владеет системой методов оказания психологической помощи в кризисной (экстремальной) ситуации

**ПК-6 «способность создавать программы, направленные на предупреждение профессиональных рисков в различных видах деятельности, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека с применением современного психологического инструментария»**

Уровень	Показатели (что обучающийся должен продемонстрировать)	Оценочная шкала		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Пороговый	<b>Знать:</b> базовые понятия кризисной и экстремальной психологии; иметь представление о различных видах кризисов и особенностях их проживания личностью; особенности личности, находящейся в кризисной ситуации	Может узнавать объект, явление и понятие при повторном восприятии ранее усвоенной информации о них, находить в них различия и относить к той или иной классификационной группе	Может самостоятельно осуществлять репродуктивные действия над знаниями путем воспроизведения и применения информации	Может воспроизводить и понимать полученные знания, самостоятельно систематизировать их, т.е. представлять знания в виде элементов системы и устанавливать взаимосвязи между ними, продуктивно применять в нестандартных ситуациях
Базовый	<b>Уметь:</b> создавать и применять программы, направленные на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека в контексте психологической помощи в кризисных ситуациях;	знаком с правилами применения программ, направленных на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека в контексте психологической помощи в кризисных ситуациях;	способен самостоятельно применять программы, направленные на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека в контексте психологической помощи в кризисных ситуациях;	умеет синтезировать новое знание, создавать и применять программы, направленные на предупреждение, отклонений в социальном и личностном статусе и развитии человека в контексте психологической помощи в

				кризисных ситуациях;
Продвину тый	<b>Владеть:</b> технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологическог о сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях	Достаточно, но не в полной мере владеет навыками и технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях;	Достаточно хорошо владеет навыками и технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологическог о сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии,	Свободно и уверенно владеет навыками и технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологическог о сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях

### 7.3. Типовые контрольные задания

#### Варианты заданий для контрольной работы:

Контрольная работа по дисциплине «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» выполняется студентами после изучения всех тем и сдается на проверку преподавателю не позднее, чем за 7 дней до итогового (зачетного) 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) Раскройте специфику психологической помощи сотрудникам хосписов.
  - 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) Раскройте специфику психологической помощи терминальным больным и их близким.
- 6) Разработайте план психологического сопровождения нормативных кризисов профессионального развития (на примере 2-3 кризисов).

## **Вопросы к зачету по курсу «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»**

1. Понятие чрезвычайной, экстремальной, кризисной ситуации: сравнительный анализ и причины возникновения.
2. Факторы, приводящие к восприятию ситуации как экстремальной: внешние и внутриличностные.
3. Субъекты экстремальной ситуации: виды и специфика психологической травматизации.
4. Последствия влияния экстремальной ситуации на человека.
5. Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния.
6. Соотношение понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.
7. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов: определение, причины возникновения, динамика, варианты исхода.
8. Нормативные возрастные кризисы детства.

9. Нормативные возрастные кризисы отрочества, юности и молодости.
10. Нормативные возрастные кризисы зрелости.
11. Нормативные семейные кризисы.
12. Нормативные профессиональные кризисы.
13. Ненормативные семейные кризисы.
14. Ненормативные кризисы профессионального развития.
15. Особенности диагностики и консультирования при сочетанном воздействии нескольких кризисов.
16. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
17. Острое стрессовое расстройство и ПТСР как факторы развития кризисных состояний.
18. Болезнь как кризис.
19. Утрата как составляющая нормативных и ненормативных кризисов. Виды утрат.
20. Кризисное состояние как следствие утраты.
21. Горе и горевание. Теории горя. 22. Понятие суицида. Теории суицидального поведения.
23. Факторы суицидального риска. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду.
24. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения.
25. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов.
26. Психологическое сопровождение возрастных кризисов.
27. Психологическое сопровождение профессиональных кризисов.
28. Психологическое сопровождение семейных кризисов.
29. Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения.
30. Понятие, цели и задачи кризисного консультирования.
31. Базовые принципы кризисной интервенции.
32. Специфика консультирования при нормативном и ненормативном кризисах.
33. Алгоритм кризисного консультирования различных субъектов кризисной ситуации.
34. Критерии эффективности кризисного консультирования.
35. Психотерапия в кризисных ситуациях: общая характеристика.
36. Показания для психотерапии при работе с возрастными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
37. Показания для психотерапии при работе с профессиональными кризисами. Возможности и ограничения различных психотерапевтических направлений.
38. Показания для психотерапии при работе с семейными кризисами. Системная семейная психотерапия.

39. Болезнь (травма) как кризисное состояние. Психология терминальных состояний.
40. Паллиативная медицина и психотерапия. Психотерапия терминальных больных.
41. Психологическая и психотерапевтическая работа с родственниками терминальных больных.
42. Психологическая помощь жертвам (пострадавшим) стихийных бедствий и катастроф.
43. Психологическая помощь жертвам насилия.
44. Особенности оказания психологической помощи беженцам и вынужденным переселенцам.
45. Психологическая помощь вынужденным участникам боевых действий.
46. Психологическая помощь специалистам, работающим в экстремальных ситуациях.

**7.4.** Рейтинг студента по дисциплине – итоговый интегрированный рейтинг  $R_i$  – определяется как сумма баллов за работу в семестре  $R_{тек}$  (текущая аттестация) и баллов, полученных в результате итоговой аттестации  $R_{итог}$  (форма «зачтено/не зачтено»). Максимально возможная сумма баллов по дисциплине составляет 100 баллов. Количество выставаемых баллов зависит от полноты и качества выполнения учебных заданий, своевременности сдачи работ. Общее количество баллов за виды учебной деятельности студента составляет 70 баллов. Максимальное количество баллов, которое может получить студент, равно 30 за выполнение итогового расчетно-графического задания. Если текущий рейтинг студента превышает 70 баллов, то допускается выставление итоговой оценки без проведения итоговой аттестации. Итоговая аттестация студента по дисциплине проводится в форме зачета. Если по результатам работы в семестре студент не набрал минимально допустимого количества баллов (26-49), ему выставляется итоговая оценка по дисциплине «не зачтено».

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

### **Основная литература:**

#### **Основная**

1. Абабков В.А., Пере М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций. – М.: Российское педагогическое агенство, 1998.
3. Василюк Ф.Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. – М.: изд. Моск. Ун-та, 1984.

4. Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учебное пособие [Электронный ресурс] / П.С. Гуревич. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 495 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127>
5. Коллюцкий, В.Н. Психология развития и возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека.: учеб. пособие [Электронный ресурс] / В. Н. Коллюцкий, И. Ю. Кулагина. - М.: «Академический проект», 2011. - 432 с. Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=137563>
6. 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. – 288 с.
7. Психология социальных ситуаций / Сост. и общ. ред. Н.В.Гришиной. – СПб., 2001.
8. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: Учебнонаучное изд. – СПб.: Медицинская пресса, 2002. – 352 с.
9. Решетников М.М. Психическая травма / М.М.Решетников. – СПб.: ВосточноЕвропейский Институт Психоанализа, 2006. – 322 с.
- 10.Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н. Травма и психологическая помощь. – М.: Мысль, 2007. – 180 с.
- 11.Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979.
- 12.Сидоров, П.И. Психология катастроф: учебное пособие [Электронный ресурс] / П.И. Сидоров, И.Г. Мосягин, С.В. Маруняк. - М.: Аспект Пресс, 2008. - 415 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=104550>.
- 13.Тарабрина Н.В., Агарков В.А., Быховец Ю.В., Калмыкова Е.С., Макаrchук А.В., Падун М.А., Удачина Е.Г., Химчян З.Г., Шаталова Н.Е., Щепина А.И. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч. 1, Теория и методы. – М.: Изд. «Когито-Центр», 2007. – 208 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991.
2. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. – М.: Медицина, 2000. – 464 с.
3. Алексеева Л.С. О насилии над детьми в семье. [Http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva.doc](http://2001.isras.ru/Socls/Articles/2003...04/Alexeeva.doc).2002.
4. Андрюшенко А.В. Посттравматическое стрессовое расстройство при ситуациях утраты объекта экстраординарной значимости // Психиатрия и психофармакология, 2000, Т.2, № 4.
5. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический ж., 1994, Т. 15, № 1. – с. 3-18.
6. Анцыферова Л.И. Человек перед лицом жизни и смерти // Российский менталитет: вопросы психологической теории и практики / Под ред. К.А. Абульхановой и др. – М., 1997. – с. 44-55



7. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
8. Волкан В., Зинтл Э. Жизнь после утраты: Психология горевания /Пер. с англ. – М.: «Когито-Центр», 2007. – 160 с. 33
9. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех, интересующихся проблемой. – СПб.: Речь, 2004. – 162 с.
10. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. – СПб: Питер, 2002. – 496 с. Литвинцев С.В., Снедков Е.В., Резник А.М. Боевая психическая травма: Руководство для врачей. – М.: ОАО «Издательство «Медицина», 2005. – 432 с.
11. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития [Текст]: учеб. пособие: рек. УМО / Э. Ф. Зеер. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2007. - 240 с.
12. Зиновьева Н.О., Михайлова Н.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребенок в кризисной ситуации. – СПб.: Речь, 2003.
13. Зотов М.В. Суицидальное поведение: механизмы развития, диагностика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.
14. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. – СПб.: Речь, 2007. – 112 с.
15. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
16. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983.
17. Колесникова, Г.И. Психологическое консультирование: учебное пособие [Электронный ресурс] / Г.И. Колесникова. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 241 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232825>
18. Коржова Е.Ю., Семенова Г.В., Волохонская М.С. Психология личности. Учебно-методическое пособие к практическим занятиям. – СПб.: Изд-во АНО «ИПП», 2008. – 167 с.
19. Кочюнас, Р. Психологическое консультирование. Групповая психотерапия : учебное пособие [Электронный ресурс] / Р. Кочюнас. - М.: Академический проект, 2010. - 464 с. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=220396>
20. Куликов Л.В. Психические состояния: Учебное пособие. – СПб.: ЛГОУ, 1999. – 88 с.
21. Куликов Л.В. Психология настроения личности: Автореф. дис. ... докт. психол. н. – СПб., 1997. – 41 с.
22. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психол. Ж., 2001, Т.22, № 1.
23. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: изд. ЭКСМО, 2005. – 960 с.
24. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001. – 260 с.

25. Морозова, И.С. Психология семейных отношений: учебное пособие [Электронный ресурс] / И.С. Морозова, К.Н. Белогай, Ю.В. Борисенко. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 424 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232383>
26. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. – М.: ПЕР СЭ, 2001.
27. Назарова И.Э. Личность и травма. 2002. [Http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm](http://www.zvezda-oriona.ru/66912.htm)
28. Попов Ю.В., Вид В.Д. Современная клиническая психиатрия. – СПб.: Речь, 2000.
29. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: Монография. – СПб.: изд. РГПУ им. А.И.Герцена, 2001. – 240 с.
30. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический проект, 2000.
31. Сабунаева М.Л. Переживание родителями критической ситуации заболевания ребенка сахарным диабетом. – СПб.: Автореф. канд. дисс., 2006. – 20 с.
32. Семенова Г.В. Проявление ответственности личности в контексте жизненных ситуаций. Дисс. ... к.психол.н. – СПб., 2006.
33. Соловьева С.Л. Психология экстремальных ситуаций. – СПб.: ЭЛБИ, 2003. 25. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса: интегративный подход. Автореферат дисс. ... доктора психолог. наук, СПб., 2008. – 50 с.
34. Старшенбаум, Г.В. Групповой психотерапевт [Электронный ресурс] / Г.В. Старшенбаум. - М.: Директ-Медиа, 2011. - 175 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=70339>
35. Старшенбаум, Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия [Электронный ресурс] / Г.В. Старшенбаум. - М.: Когито-Центр, 2005. - 375 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=209431>
36. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика [Электронный ресурс] / Н.В. Тарабрина. - М.: Институт психологии РАН, 2009. - 305 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071> 8. Фролова, Ю.Г. Медицинская психология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Ю.Г. Фролова. - Минск: Вышэйшая школа, 2011. - 384 с. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144212>.
37. Фигдор Г. Беды развода и пути их преодоления. В помощь родителям и консультантам по вопросам воспитания / Пер. Дианы Видра. – М.: Московский психологосоциальный институт, 2006. – 372 с.
38. Хорни К. Психология женщины: Невротическая личность нашего времени. – М.: Смысл, 1997.
39. Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М.: Академия, 1996.
40. Шефов С.А. Психология горя. – СПб.: Речь, 2006. – 144 с.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

1. [www.azps.ru/handbook](http://www.azps.ru/handbook) (психологический словарь)
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (федеральный портал «Российское образование»)
3. [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru) (электронная библиотека)
4. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) (педагогическая библиотека)
5. [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) (электронный журнал «Психологическая наука и образование»)
6. [www.rospsy.ru](http://www.rospsy.ru) (сайт Федерации психологов образования России)
7. Открытая Русская Электронная Библиотека: <http://orel.ru/>
8. Российское психологическое общество: <http://rpo.rsu.ru/>
9. Научная электронная библиотека: <http://eLibrary.ru/>
10. Электронная библиотечная система АГТУ: <http://library.astu.org/>
11. Электронно-библиотечные системы (доступ с компьютеров университетской сети)

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

### **Методические указания студентам**

Одним из основных методов овладения знаниями является самостоятельная работа студентов, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению.

Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине. Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения будет способствовать повышению качества образования. *Во-первых*, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. *Во-вторых*, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно

планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации.

- Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач.
- Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала.
- После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию.

Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: подготовки реферата, заполнения теста, решение задач, зачет. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Одной из форм контроля самостоятельной работы является тест. При подготовке к тесту обучающийся должен внимательно изучить материал, предложенный преподавателем и учебно-методическим комплексом (основные термины, вопросы для обсуждения, основную и дополнительную литературу); рассмотреть практические задачи, предложенные к данной теме; еще раз вернуться к теоретическим вопросам для закрепления материала. Как правило, тест включает в себя от 10 до 20 заданий. На ознакомление с вопросами и формулирование ответа студенту отводится 20 минут. Студент

должен выбрать из предложенных вариантов правильный ответ и подчеркнуть его.

Знания оцениваются по четырехбальной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

*развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.*

- Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов, получают оценку «отлично».
- Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов, получают оценку «хорошо».
- Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов, получают оценку «удовлетворительно».
- Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее чем 50 % вопросов, получают оценку «неудовлетворительно».

*Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий.* Знания оцениваются по четырехбальной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

*При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:*

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

*Умение оперировать психологическими понятиями и категориями.*

В процессе изучения дисциплины следует составлять словарь терминов и понятий, что способствует аналитической переработки текста. Составить для себя такой словарь и дать точное толкование всем специальным терминам и

понятиям — дело далеко не механическое. Очень часто оно связано с необходимостью длительного поиска в справочниках и руководствах. Данный прием может значительно облегчить работу с источниками информации.

### **Рекомендации по составлению научного отчета по практической работе**

Главное требование к этому жанру изложения научных результатов заключается в том, что он должен содержать всю значимую информацию, позволяющую оценить обоснованность выводов автора. Поэтому автор обязан представить все данные, даже те из них, которые, возможно, и неудобны для него, так как не соответствуют его теоретической концепции и модели взаимосвязи переменных.

Типичный **отчет об исследовании** состоит из следующих разделов.

1. **Введение**, в котором вкратце излагаются цель исследования, его актуальность, теоретическая и прикладная значимость. Здесь же принято указывать основные параметры программы исследования (задачи и гипотезы), а также краткое описание и обоснование выборки. Вводный раздел включает характеристика использованного метода или методов и основных процедур.
2. **Теоретическая часть**. Здесь объясняется и обосновывается постановка проблемы на фоне существующих теорий. Следует указать, какую из них разделяет автор исследования, или сформулировать концептуальные принципы собственного подхода.
3. **Эмпирическая часть**. В отчете по исследованию этот раздел, самый объемный, поэтому его следует разделить на более дробные части соответственно основным исследуемым переменным.
4. **Выводы (заключение)**. В этом разделе вкратце излагаются самые значительные результаты исследования. Важно не повторять те промежуточные выводы, которые уже представлялись в эмпирической части отчета, а сформулировать новые, обобщенные по сравнению с ранее обсуждаемыми. Здесь же целесообразно сообщить о том, подтвердилась ли и насколько основная гипотеза исследования. В том случае, если она не подтвердилась, следует попытаться объяснить причины этого факта. Нередко неподтверждение очевидной и зачастую тривиальной гипотезы само по себе уже является серьезным результатом исследования.
5. **Примечания**, в которых содержатся частные комментарии по поводу рассуждений основной части отчета. Их следует выделять в особый раздел отчета для того, чтобы они не мешали следить за нитью рассуждений, не нарушали их ясности. Эти комментарии могут

касаться деталей представления данных или мнения других исследователей относительно тех же социальных явлений.

6. **Библиография**, где содержится алфавитный список авторов и работ, которыми исследователь пользовался в ходе написания своего отчета независимо от того, цитировались ли они прямо или только пересказывались.
7. **Приложение**, включающее таблицы и другие иллюстративные материалы, которые не понадобились для основной интерпретации, но могут представлять для читателя дополнительный, побочный интерес. В приложение обязательно входит анкета и другие методики, которыми пользовались для сбора данных.

### **Написание, оформление и структура реферата.**

Реферат это самостоятельная научно-исследовательская работа, содержащая анализ различных взглядов на рассматриваемую проблему и раскрывающая ее суть. Написание реферата направлено на проверку навыков студента в работе с литературой, оценку способности обобщать материал, выделять проблемы, делать собственные аргументированные выводы, а также умения оформлять работу согласно требованиям.

#### **Этапы написания реферата:**

- **Выбор темы реферата.** Выбор темы осуществляется на основании предложенного кафедрой перечня тем. Иногда допускается изменение студентом формулировки предлагаемой темы либо написание реферата по теме, отсутствующей в перечне. В последних двух случаях, чаще всего, требуется согласование на кафедре. Рекомендуем отобрать несколько тем, а окончательно остановить свой выбор на теме, по которой доступны источники для написания реферата.
- **Работа с литературой.** На этом этапе подбираются источники для написания реферата. После их общего просмотра детально изучают и конспектируют разделы, относящиеся к теме реферата. В процессе конспектирования важно записывать библиографические сведения источника и номера страниц, с которых были заимствованы мысли для последующего оформления ссылок на источники.
- **Структура и план реферата.** План представляет собой краткое изложение последовательности рассмотрения материала в работе. В завершённой работе план позволяет легко найти нужный раздел. В зависимости от степени детализации план реферата может быть простым или развернутым. Первоначальный план реферата рекомендуется составлять еще на стадии выбора темы. В процессе работы с литературой структура реферата может

видоизменяться. При окончательном оформлении работы план сопровождается заголовком «Оглавление».

• **Написание основных разделов реферата.** На этом этапе подготовленные ранее материалы обрабатывают, включают в работу собственный анализ. Затем располагают материал в соответствии с планом и формируют логические связки между элементами структуры реферата.

• **Оформление реферата.** После того как текст полностью написан, производят его окончательную читку и оформление реферата.

Структура реферата, как правило, включает, оглавление, введение, основную часть, заключение и список литературы.

Как правило, применяется ниже приведенная структура реферата. Исключение составляют некоторые работы небольшого объема, в которых деление на структурные элементы нецелесообразно.

### **Структура реферата:**

- **Титульный лист.**
- **Оглавление.** Оглавление располагают на следующей после титульного листа странице. Оно представляет собой структуру реферата с указанием наименований разделов и соответствующих им номеров страниц.
- **Введение.** Во введении приводят сведения об актуальности темы и степени ее освещенности в литературе. Возможно включение и других пунктов.
- **Основная часть.** Этот элемент структуры реферата может включать пункты (главы) и подпункты (параграфы) в рамках которых раскрывают тему и ее отдельные положения.
- **Заключение.** Содержит краткое изложение основных рассмотренных в реферате вопросов, подведение итогов и выводы.
- **Список использованной литературы.** Для написания реферата требуется 5-10 источников. Согласно правилам оформления реферата в список литературы включают не только цитированные источники, но и литературу, изученную при написании работы и упомянутую в тексте. Список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1-84 «Библиографическое описание документа». Перечень литературы составляется в алфавитном порядке фамилий первых авторов, со сквозной нумерацией. Примерный объем реферата 5-10 страниц.
- **Приложения.** В случае наличия приложений их приводят после списка литературы.



**11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

При осуществлении образовательного процесса по курсу «Качественные и количественные методы в психологии» необходимо использовать весь спектр информационных технологий, с использованием программных и технических средств:

- персональный компьютер;
- электронная почта, списки рассылки, группы новостей, чат;
- программы для общения в реальном режиме времени;
- интернет телефон;
- поисковые системы;
- видеозаписи;
- печатные издания и видеокассеты;
- ссылки на образовательные электронные издания и ресурсы;
- Для обеспечения самостоятельной работы студента создана материально-техническая база (обеспечение литературой, компьютерами, доступом в Интернет)

**12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Учебная аудитория на 60 мест с мультимедийным проектором для проведения лекционных занятий.

Компьютерный класс с доступом в Интернет.

**Видео - аудиовизуальные средства обучения.**

- электронная библиотека, электронные учебные пособия;