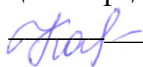


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Щербакова Елена Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 23.05.2023 18:35:42  
Уникальный программный ключ:  
28049405e27773754b421c07cbfa76b49545e956748990be95ff5fb253f041854



Частное образовательное учреждение высшего образования  
**Тульский институт управления и бизнеса имени Никиты Демидовича Демидова**

*Кафедра  
«Педагогики, психологии, гуманитарных и естественнонаучных дисциплин»*

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий кафедрой ППГиЕНД  
 **Кадисон Ю.Б.**  
«18» мая 2023

## **КРИЗИСНОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Укрупненная группа направлений и специальностей	40.00.00 Образование и педагогические науки
Направление	<i>44.04.02 Психолого-педагогическое образование</i>
Профиль	<i>Мастерство психологического консультирования</i>
Форма обучения	<i>очно-заочная</i>

**Тула, 2023**

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

1. ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденный Министерством образования и науки РФ от 22 февраля 2018 № 123


2. Учебный план по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование


Разработчики:

Кадисон Инна Валерьевна., ст. преподаватель

(Ф.И.О., ученая степень, ученое звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ППГиЕНД, протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Заведующий кафедрой ППГиЕНД  /Кадисон Ю.Б./

Согласовано от Библиотеки  /Минайчева Г.В./  
(подпись)

## 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФГОС ВО

Дисциплина «Кризисное консультирование» отвечает требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее – ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. N 127 и профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» июля 2015 г. № 514н.

Дисциплина «Кризисное консультирование» Б1.В.02.01 включена в список базовых дисциплин обязательной части учебного плана, входит в состав модуля 1 «Научно-мировоззренческие основы деятельности психолого-педагогического направления».

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели дисциплины:** освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач профессиональной помощи в кризисных ситуациях.

**Задачи:**

- Обеспечить осмысление магистрами их личностной и профессиональной позиции по отношению к помогающей деятельности в сфере преодоления кризисов.
- Сформировать этически адекватную позиции по отношению к контакту кризисными клиентами.
- Способствовать приобретению теоретических знаний в области психологии кризисных и психотравмирующих ситуаций.
- Обеспечить получение опыта применения психотехнических приемов, обеспечивающих эффективную психологическую помощь пострадавшим.
- Сформировать навык рефлексивного анализа и обобщения опыта взаимодействия с клиентами (в условиях ролевой игры, имитационного моделирования).
- Сформировать представление об обеспечении психологической безопасности консультанта в процессе работы с пострадавшими (в аспекте профилактики выгорания).

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Формируемые компетенции	Декомпозиция компетенции/индикатора	Индикаторы достижения компетенций
-------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

<p>ОПК-4. Способен создавать и реализовывать условия и принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей</p>	<p><b>знать:</b> основополагающие принципы духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей, психолого-педагогические основы программ воспитательной работы с обучающимися</p> <p><b>уметь:</b> анализировать психолого-педагогические условия реализации программ духовно-нравственного воспитания на основе базовых национальных ценностей; оценивать уровень духовно-нравственного развития обучающихся</p> <p><b>владеть:</b> принципами проектирования и методами реализации программ духовно-нравственного воспитания на основе базовых национальных ценностей в конкретных условиях социальной ситуации развития обучающихся</p>	<p>Построение воспитывающей образовательной среды: ИОПК 4.1., ИОПК 4.2., ИОПК 4.3.</p>
<p>ОПК-5. Способен разрабатывать программы мониторинга результатов образования обучающихся, разрабатывать и реализовывать программы преодоления трудностей в обучении</p>	<p><b>Знать:</b> виды и функции мониторинга результатов образования, цели и результаты международных исследований качества образования; принципы, способы и методы организации мониторинговых исследований; причины трудностей в обучении обучающихся с учетом механизмов развития и индивидуальных особенностей</p> <p><b>Уметь:</b> определять цели и задачи, функции мониторинга, подбирать диагностический инструментарий и разрабатывать программы отслеживания и контроля результатов освоения образовательной программы; проводить анализ результатов мониторинговых исследований и выявлять и прогнозировать у обучающихся трудности в обучении; на основании полученных результатов определяет цели, направления, комплекс мероприятий по преодолению трудностей в обучении во взаимодействии с другими специалистами, осуществляет корректировку учебной деятельности с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся</p> <p><b>Владеть:</b> методами организации и планирования мониторингового исследования в зависимости от целей и вида; подбирает комплекс критериев оценки освоения образовательной программы, на их основе отбирает диагностический инструментарий; методами сбора и обработки данных, анализа результатов; проектирования программ целенаправленной деятельности</p>	<p>Контроль и оценка формирования результатов образования: ИОПК 5.1., ИОПК 5.2., ИОПК 5.3.</p>
<p>ПК-1. Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и</p>	<p><b>знать:</b> перечень и основные положения нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию и осуществление профессиональной деятельности психолога,</p>	<p>Разработка психолого-педагогических проектов, обеспечивающих эффективное</p>

<p>социальной сфере</p>	<p>профессиональную этику, положения об организации психологических служб, принципы проектирования, реализации и экспертизы программ и мероприятий психологического сопровождения в области профессиональной деятельности; методы организационно-методического сопровождения образовательных программ</p> <p><b>уметь:</b> проектировать, проводить и реализовывать программы и мероприятия по психологическому сопровождению</p> <p><b>владеть:</b> методическим инструментарием работы по психологическому сопровождению и методами экспертизы и оценки эффективности программ психологического сопровождения, приемами преподавания, организации дискуссий, проведения интерактивных форм занятий.</p>	<p>взаимодействие участников образовательных отношений: ИПК 1.1 ИПК 1.21 ИПК 1.3</p>
<p>ПК-3. Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений</p>	<p><b>знать:</b> содержание, принципы и методы просветительской деятельности педагога-психолога в образовании и социальной сфере, формы и способы обучения взрослых субъектов образовательного процесса; методы предотвращения «профессионального выгорания» специалистов; основы психогигиены субъектов образовательного процесса, методы и способы обеспечения их безопасности в образовательном процессе; основы профессиональной и социально-психологической адаптации</p> <p><b>уметь:</b> определять задачи и принципы психологического просвещения в образовательной организации; определять алгоритм действий по вопросам психологического просвещения субъектов образовательного процесса, разрабатывать и реализовывать программы психолого-педагогического просвещения субъектов образовательных отношений</p> <p><b>владеть:</b> техниками психолого-педагогической просветительской работы в образовании и социальной сфере, формами, приемами и методами психологического просвещения; способами трансляции профессионального опыта в коллективе; методами предупреждения и снятия психологической перегрузки</p>	<p>Проведение психолого-педагогического просвещения, направленного на повышение уровня психолого-педагогической культуры обучающихся, их родителей и педагогов: ИПК 3.1, ИПК 3.2, ИПК 3.3</p>
<p>ПК-4 - Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и</p>	<p><b>знать:</b> теорию, методологию психологического консультирования, классификацию методов, их возможности и ограничения, предъявляемые к ним требования; психологические проблемы различных категорий обучающихся, проблемы и риски современной социальной среды; проблемы детско-родительских отношений, проблемы профессионального самоопределения и развития, закономерности психологической помощи в кризисных</p>	<p>Психолого-педагогическое консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников: ИПК-4.1, ИПК-4.2 , ИПК-4.3</p>

другим вопросам	<p>ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями</p> <p><b>уметь:</b> применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, с использованием ИКТ-технологий; осуществлять консультирование педагогов и преподавателей образовательных организаций при выборе психолого-педагогических технологий с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся; консультировать родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам их обучения, воспитания и развития</p> <p><b>владеть:</b> современными подходами в консультативной практике, приемами и техниками психологического консультирования в различных консультативных областях, приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей) и педагогов, преподавателей и администрации образовательных организаций; приемами организации супервизии</p>	
-----------------	--	--

#### 4. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Модуль «Консультирование в системе консультант- клиент» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы магистратуры. Дисциплина «Кризисное консультирование» изучается в 3 семестре.

#### 5. ОБЪЁМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего зачетных единиц (академических часов – ак. ч.)	Семестр 3 семестр
Общая трудоемкость дисциплины	3 (108)	3 (108)
Контактная работа:		
- лекции (Л)	6	6
- семинарские занятия (СЗ)		
- практические занятия (ПЗ)	6	6
- лабораторные занятия (ЛЗ)		
Самостоятельная работа студента (СРС), в том числе:	94	94
- курсовая работа (проект)		
- контрольная работа		
- доклад (реферат)		
- расчетно-графическая работа		
Вид промежуточной аттестации	зачет	Зачет

**6. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**6.1 ТЕМАТИЧЕСКАЯ СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

№ ДЕ	Наименование модуля (дидактические единицы)	№ п.п.	Тема	Перечень планируемых результатов обучения (ПРО)
1.	<b>Базовый раздел №1. Теория кризиса. Основы оказания психологической помощи в кризисных ситуациях</b>	1.	<i>Тема 1.</i> Понятие кризиса, кризисной ситуации.	ОПК-4,5, ПК 1,3,4
		2.	<i>Тема 2.</i> Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	
		3.	<i>Тема 3.</i> Методики оказания психологической помощи в период кризиса.	
2.	<b>Базовый раздел №2. Кризисное консультирование типовых проблем</b>	4.	<i>Тема 4.</i> Экзистенциальный кризис.	ОПК-4,5, ПК 1,3,4
		5.	<i>Тема 5.</i> Эмоциональная травма и психологическая работа с ней.	
		6.	<i>Тема 6.</i> Горе.	
		7.	<i>Тема 7.</i> Психологическая помощь жертвам насилия.	
		8.	<i>Тема 8.</i> Суицидальное поведение.	
		9.	<i>Тема 9.</i> Экстренная психологическая помощь.	
		10.	<i>Тема 10.</i> Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации.	

**6.2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ ПО СЕМЕСТРАМ, РАЗДЕЛАМ И (ИЛИ) ТЕМАМ, ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (КОНТАКТНАЯ РАБОТА), ВИДАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ФОРМАМ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

№ пп	Темы дисциплины	Трудоемкость (ак. ч.)	Контактная работа		СРС
			Л	ПЗ	
1.	Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации.	10,4	1		9,4
2.	<i>Тема 2.</i> Психологическое сопровождение личности в период кризиса.	10,4	1	1	8,4
3.	<i>Тема 3.</i> Методики оказания психологической помощи в период кризиса.	10,4	0,5		9,9
4.	<i>Тема 4.</i> Экзистенциальный кризис.	10,4	0,5		9,9
5.	<i>Тема 5.</i> Эмоциональная травма и психологическая работа с ней.	10,4	0,5	1	
6.	<i>Тема 6.</i> Горе.	10,4	0,5		9,9

7.	Тема 7. Психологическая помощь жертвам насилия.	10,4	0,5	1	8,9
8.	Тема 8. Суицидальное поведение.	10,4	0,5	1	8,9
9.	Тема 9. Экстренная психологическая помощь.	10,4	0,5	1	8,9
10.	Тема 10. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации.	10,4	0,5		9,9
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4 (зачет)</b>			
	<b>Итого (ак. ч.):</b>	<b>108</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>92</b>

### 6.3. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) ДИСЦИПЛИН

#### Раздел 1. Теория кризиса. Основы оказания психологической помощи в кризисных ситуациях

Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации. Понятие кризиса, кризисной психотравмирующей ситуации. Основные теории кризисов. Нормативные кризисы: возрастного развития, профессио-нального развития. Ненормативные кризисы: травматические кризисы (эмоциональная травма, горе, стихийные бедствия, чрезвычайные происшествия), кризисы адаптации (смена школы / ВУЗа / работы, миграция). Динамические этапы кризиса развития личности. Понятие о поражающих факторах в кризисной ситуации, виды факторов. Понятие Психологической травмы, критерии диагностики. Типология реакций на кризис. Клиническая типология. Критерии диагностики: острая реакция на стресс, посттравматическое стрессовое расстройство, изменения личности после катастрофы, посттравматический синдром. Основные феномены и принципы диагностики. Психологические этапы переживания кризисной ситуации. Теории, объясняющие механизмы переживания кризисных ситуаций: адаптационного стресса Г. Селье, травматического невроза З. Фрейда, синдрома стрессовых реакций М. Горовца. Индикаторы «правильного» и «неправильного» переживания кризисных ситуаций. Эмоциональное выгорание, снижение иммунитета, аддиктивное поведение, психосоматические заболевания.

Тема 2. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. Образ мира и оказание психологической помощи в трудных и экстремальных ситуациях. Помощь в преодолении отчуждения. Основные стратегии психологической помощи на различных этапах переживания кризисных ситуаций: фаза шока, фаза отрицания, фаза вторжения, фаза переживания и переработки. Стадии психологического сопровождения. Идентификация и оценка последствий травматического опыта. Диагностика в кризисном консультировании: специфика, принципы, диагностические критерии, методический инструментарий. Реабилитационный этап и его особенности в зависимости от типа травмирующей ситуации.

Тема 3. Методики оказания психологической помощи в период кризиса. Основные



средства оказания психологической помощи в период кризиса. Методики психологической помощи (цели, задачи, возможные эффекты, показания и ограничения для применения). Базовые техники консультирования, психодрама, ролевое моделирование, поведенческая терапия, дневники, письма, аффирмации как приемы самостоятельной работы между встречами психологом. Технологии очного консультирования пострадавших: групповое сопровождение: дебрифинг, группы поддержки, группы взаимопомощи; индивидуальное сопровождение: десенсибилизация, работа с образом и телесными симптомами; интеграция и контекстуализация травматического опыта; рефлексия профессиональной позиции консультанта. Дистанционное консультирование пострадавших: телефон доверия и переписка: специфика телефонного консультирования пострадавших; роджерсианские и гештальт-техники; возможности применения классических «очных» приемов при работе на телефоне доверия; специфика письменной работы с пострадавшими; индивидуальная и групповая работа с письмами; рефлексия профессиональной позиции консультанта. Психологическая работа с кризисными и проблемными ситуациями. Психосинтез, гештальт-терапия, когнитивно-поведенческая терапия, танцевально-двигательная терапия, арттерапия при работе с кризисными и проблемными ситуациями.

## **Раздел 2. Кризисное консультирование типовых проблем**

Тема 4. Экзистенциальный кризис. Экзистенциальный кризис. Основные факторы, провоцирующие экзистенциальный кризис. Виды экзистенциального кризиса Клиника экзистенциального кризиса. Особенности психологического консультирования людей с экзистенциальным кризисом.

Тема 5. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. Клинические особенности эмоциональной травмы. Психологические и клинические последствия психотравм. Личностные особенности человека, предрасположенного к застреванию. Психологическое консультирование людей с эмоциональной травмой.

Тема 6. Горе. Теории горя. Синдром утраты. Горе утраты как процесс. Клиника и этапы горя. Стадии и задачи горя, этапы нормального горевания. Патологическое горевание. Личностные особенности человека, предрасположенного к застреванию в горе. Психологическое консультирование горя. Консультирование клиента, пережившего утрату. Тренинг краткосрочной позитивной терапии. Тренинг «исцеления от горя». Специфика работы с детьми, переживающими утрату. Особенности поведения детей, переживающих утрату. Условия, способствующие проживанию горя. Психологическое консультирование детей для проживания стадий горя.

Тема 7. Психологическая помощь жертвам насилия. Консультирование жертв физического, сексуального, семейного насилия. Социальные и психологические последствия

насилия, групповая психотерапия жертв насилия. Физическое, сексуальное насилие, насилие в школе. Нарушения психического и физического развития, тренинг с детьми, пережившими насилие.

Тема 8. Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов. Консультирование клиентов, уцелевших после самоубийства. Групповая кризисная психотерапия. Реориентационный тренинг суицидальных клиентов. Суицидальная мотивация и работа с ней, возрастные особенности суицидального поведения. Тренинг ориентации на жизнь, специфика проведения. Поиск поддержки для консультанта.

Тема 9. Экстренная психологическая помощь. Травматический стресс. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс, помощь при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, чувстве вины, стыда. Помощь при двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, агрессии. Самопомощь при острых реакциях на стресс. Организационная схема деятельности специалистов психологической службы на месте ЧС, методы оказания экстренной психологической помощи, методы психологической диагностики.

Тема 10. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации.

Хронический стресс и профессиональное здоровье специалистов. Профилактика синдрома выгорания. Методы и приемы саморегуляции. Концепция «заботы о себе». Психологическое содействие социально-психологической адаптации.

Оценка вторичной травматизации. Супервизия.

## **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Самостоятельная работа представляет собой обязательную часть основной образовательной программы и выполняемую обучающимся внеаудиторных занятий в соответствии с заданиями преподавателями.

Выполнение этой работы требует инициативного подхода, внимательности, усидчивости, активной мыслительной деятельности. Основу самостоятельной работы составляет деятельностный подход, когда цели обучения ориентированы на формирование умений решать типовые и нетиповые задачи, которые могут возникнуть в будущей профессиональной деятельности, где студентам предстоит проявить творческую и социальную активность, профессиональную компетентность и знание конкретной дисциплины. Результат самостоятельной работы контролируется преподавателем по дисциплине.

Рекомендуются следующие виды самостоятельной работы:

**Доклад** – вид самостоятельной работы, используется в учебной и внеучебной деятельности, способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет

познавательные интересы, приучает к научному мышлению. При подготовке доклада по заданной теме следует составить план, подобрать основные источники. Работая с источниками, важно систематизировать полученные сведения, сделать выводы и обобщения. К докладу по крупной теме могут привлекаться несколько студентов, между которыми распределяются вопросы выступления. Структура любого доклада может быть представлена следующим образом: постановка проблемы; систематизированное изложение основных результатов ее изучения (направления исследований, основные положения теорий, основные научные результаты (достижения) в изучении феноменов, процессов, явлений в рамках излагаемой проблемы, спорные или неизученные аспекты); выводы и обобщение (резюме).

Устные выступления – это то, чему надо обязательно учиться. Лишь очень немногие из нас являются ораторами от природы и, предоставленные сами себе, мы вносим в наши выступления путаницу, ненужные подробности, и, в конце концов, скуку. Этого можно избежать, если следовать нескольким простым правилам и приемам.

Не надо жалеть времени на подготовку устных выступлений: ваша будущая карьера может зависеть от того, как вы умеете выступать и представлять свои результаты. Хорошая работа достойна того, чтобы ее хорошо доложить.

Главная цель любого доклада – донести до слушателей то, что вы хотите им сказать. (Возможны, конечно, и другие цели, но мы будем исходить только из этой.) Это означает, что вы должны завладеть вниманием аудитории и не отпугнуть слушателей ни избытком скучных подробностей, ни особенностями технического представления доклада.

По возможности, не пишите на доске, так как это затягивает время. Кроме того, ваш красивый почерк обязательно покажется кому-нибудь мелким или неразборчивым. Используйте для иллюстрации сообщения компьютерный проектор.

О чем важно помнить во время доклада:

Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. Поэтому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны Вы. Если это действительно так, то слушатели заметят.

Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.

Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с литературой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не считаете, что разрешили «ударом гения» важный вопрос, который в течение многих лет не давался лучшим умам человечества. (Это случается очень редко, и поэтому смело можете полагать, что Вас это не касается.)

Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.

Не надоедайте слушателям всем известными деталями. Это раздражает и приводит к потере внимания. Иногда бывает полезно сообщить основной вывод в начале доклада. В противном случае слушатели могут начать проявлять нетерпение и торопить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.

Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.

Для того, чтобы показать что-либо на экране, пользуйтесь указкой. Помните, что не стоит поворачиваться спиной к слушателям. Если нет достаточно большой (или лазерной) указки, используйте маленькую указку, ручку или карандаш, но не ваши пальцы. Старайтесь не загромождать экран от аудитории.

Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько человек в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.

Заранее решите, что вы можете выкинуть из доклада, если не будете укладываться в отведенное время. Начните с короткого вступления и избегайте говорить о не относящихся к делу вещах. Спланируйте выступление так, чтобы его длительность была по крайней мере на 10% меньше отведенного вам времени. Если вы выступаете на конференции, узнайте заранее, включает ли отпущенное на доклад время также и его обсуждение.

Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано интересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последующей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководителю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».

В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (проблеме).

Если вас спросили о том, что вы не знаете или о чем вы не думали, признайте это. Иногда бывает полезно сказать, что заданные вопросы или сделанные замечания очень интересны и что вы обязательно учтете их в последующей работе (если, конечно, они заслуживают это).

Если кто-либо из слушателей решительно не согласен с вами и агрессивно атакует детали доклада, постарайтесь объяснить вашу точку зрения. Помните, что вам нужно убедить слушателей, а не оппонента (его, как правило, все равно не убедить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту детально объяснить и развить его возражения, но делайте это лишь в том случае, если вы абсолютно уверены в своей правоте. Следует также помнить две важные вещи. Во-первых, дискуссии способствуют лучшему пониманию проблемы (а научные – прогрессу науки) и ваш личный статус зависит,

в частности, и от того, насколько компетентным вы показываете себя в дискуссиях, и кто оказывается правым в результате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппонента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.

Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.

Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Докладчику они позволяют сохранять связанность и последовательность изложения и избавляют от необходимости заглядывать в текст сообщения. Слушателям же они помогают еще в большей степени. Они помогают им делать заметки, подумать о том, то вы только что сказали или еще собираетесь сообщить, позволяют следить за докладом даже после частичной потери внимания.

Пишите текст большими буквами. Рекомендуется заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.

Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.

Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.

Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисунков. Когда показываете рисунок, дайте время разглядеть и осознать его. Рисунки не должны быть слишком сложными и запутанными. Лучше сделать новый рисунок, оставив на нем только то, что нужно для доклада, чем использовать иллюстрацию с излишней и отвлекающей информацией. Не забудьте объяснить, что у вас отложено по осям и какие единицы измерения используются.

Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды презентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее кратко вслух.

Для доклада на конференции вам отводится очень ограниченное время для выступления (как правило, 10-15 мин.) и структура доклада должна это учитывать. У вас не будет времени для детального обсуждения, но, если вы хорошо сделаете доклад, заинтересованные слушатели подойдут к вам за подробностями после выступления.

Типичные разделы доклада: актуальность проблемы; основные теоретические положения, на которых вы основываетесь; цель, задачи и гипотеза исследования; методы, результаты; сравнение с литературными данными; обсуждение результатов, планы на будущее и т.п.

Начните с названия, авторов и краткого описания проблемы. Затем можно сразу привести ваш основной результат. Лучше сообщить его в начале, чем произнести

скороговоркой, уже выбившись из времени, в конце доклада. Оставшееся время посвятите наиболее важным подробностям работы. В конце выступления снова изложите основной результат.

## **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ЛИТЕРАТУРОЙ**

Необходимую для научных исследований информацию вы черпаете из книг, публикаций, периодической печати, специальных информационных изданий и других источников. Успешному поиску и получению необходимой информации содействуют знания основ информатики, источников информации, составов фондов библиотек и их размещения.

Чтобы быстро и умело ориентироваться в этом потоке информации, учитесь работать с предметными каталогами библиотеки, уметь пользоваться информационными изданиями типа «Экспресс-информация», «Реферативные журналы», «Книжная летопись», а также автоматизированной поисковой системой и Интернетом, чтобы быстро найти нужную информацию.

Умение работать с информацией складывается из умения быстро найти требуемый источник (книгу, журнал, справочник), а в нем – нужные материалы; из умения разобраться в нем, используя при этом различные способы чтения.

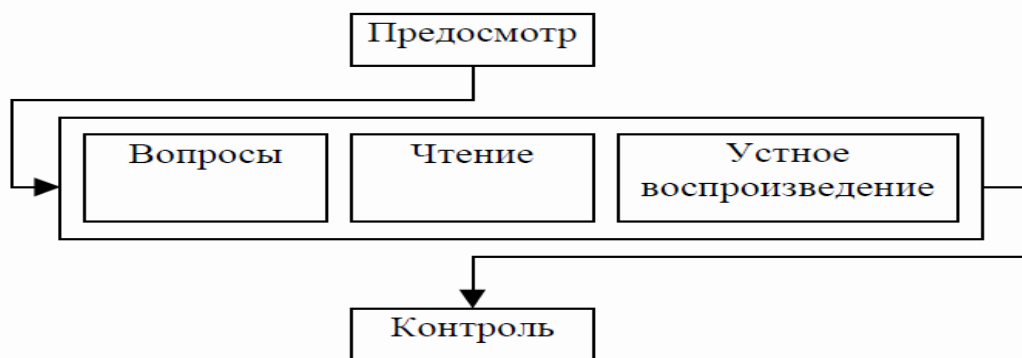
Хочется познакомить с двумя способами работы с текстом: первый – интеллект карты, или их еще называют карты ума (mind-maps). Интеллект-карты — это инструмент, позволяющий:

эффективно структурировать и обрабатывать информацию;

мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других. Подробную информацию вы найдете на сайте - <http://www.mind-map.ru/>.

Второй: метод чтения называется ПВЧУК (PQRST), и он является весьма эффективным средством улучшить понимание ключевых идей и сведений, а также их запоминание. Название метода состоит из аббревиатуры названий пяти его этапов: просмотр, вопросы, чтение, устное воспроизведение и контроль.



Первый и последний этапы (предосмотр и контроль) применяются к главе в целом; три этапа в середине (вопросы, чтение и устное воспроизведение) применяются по мере перехода к каждому крупному разделу главы.

Этап II (Предосмотр). На первом этапе вы бегло просматриваете всю главу, стремясь получить общее представление об основных темах. Это достигается прочтением резюме и затем беглым прочтыванием самой главы; при этом особое внимание стоит обратить на заголовки основных разделов и подразделов, а также пробежать глазами рисунки и иллюстрации.

Наиболее важное в этапе предосмотра — тщательно прочитать резюме в конце главы после того, как вы бегло ее просмотрели. Не поленитесь обратить внимание на каждый пункт этого резюме; при этом у вас возникнут вопросы, на которые надо будет ответить позднее, когда вы будете читать текст полностью. На этапе предосмотра вы получаете общее представление о темах, обсуждающихся в главе, и об их организации.

Этап III (Вопросы). Как отмечалось ранее, этапы В, Ч и У следует применять к каждому крупному разделу главы по мере перехода к нему. Как правило, главы этой книги содержат от 5 до 8 крупных разделов и каждый раздел начинается с заголовка крупными буквами. Проработайте главу по одному разделу за один раз, применяя к каждому из них этапы В, Ч и У, прежде чем перейти к следующему. Прежде чем прочитать раздел, прочтите его заголовок, а также заголовки его подразделов. Затем преобразуйте тематические заголовки в один или более вопросов, на которые вы ожидаете найти ответ при чтении этого раздела. Спросите себя: «Какова была основная идея автора при написании этого раздела?» Это этап вопросов.

Этап IV (Чтение). Далее прочтите раздел внимательно, со смыслом. По мере чтения постарайтесь ответить на вопросы, поставленные вами на этапе В. Вдумывайтесь в то, что читаете, и попытайтесь связать это с тем, что уже знаете. Возможно, вы захотите пометить или подчеркнуть ключевые слова или фразы текста. Не стоит, однако, помечать более 10-

15% текста. Слишком много выделений мешают поставленной задаче, суть которой в том, чтобы ключевые слова и идеи выделялись при последующем просмотре. Возможно, лучше всего отложить внесение пометок, пока вы не прочитали весь раздел и не познакомились со всеми ключевыми идеями, так чтобы судить об их относительной важности.

Этап У (Устное воспроизведение). Окончив читать раздел, попытайтесь воспроизвести основные идеи и повторить информацию. Устное воспроизведение — мощное средство фиксации материала в памяти.

Выразите идеи своими словами и повторите информацию (желательно вслух, а если вы не одни, то про себя). Сверьтесь с текстом, чтобы быть уверенным, что вы воспроизвели материал верно и полно. Устное воспроизведение вскроет пробелы в вашем знании и поможет вам организовать информацию в памяти. Завершив таким образом один раздел текущей главы, переходите к следующему и снова примените этапы В, Ч и У. Продолжайте таким же образом, пока не закончите все разделы главы.

Этап К (Контроль). Когда вы закончили чтение всей главы, вам надо проверить себя и просмотреть весь материал. Проглядите свои пометки и проверьте воспроизведение основных идей. Попробуйте понять связь разных фактов друг с другом и их организацию внутри главы. На этапе контроля может потребоваться просмотреть снова всю главу и проверить ключевые факты и идеи. На этом этапе вам также следует перечитать резюме главы; при этом вы должны уметь добавлять подробности ко всем его пунктам. Не откладывайте этап контроля до предэкзаменационной ночи. Лучше всего в первый раз пересмотреть главу сразу после ее прочтения.

Исследования показывают, что метод ПВЧУК очень полезен и определенно предпочтительнее, чем простое прочтение всей главы напрямую. Устное воспроизведение особенно важно; лучше потратить значительное время учебы на активную попытку повторить материал, чем отдать все время его чтению и перечитыванию. Исследования показывают также, что тщательное прочтение резюме главы перед прочтением ее самой особенно продуктивно. Чтение резюме дает общее представление о главе, которое позволяет организовывать материал по мере ее прочтения. Даже если вы решите не проходить по всем этапам метода ПВЧУК, обратите особое внимание на устное воспроизведение и прочтение резюме главы как на хороший способ первого знакомства с материалом.

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а для психологов — это также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) — это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться;

«не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, — советует молодому ученому Г. Селье, — запомните только, где это можно отыскать»



Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

Безусловно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить

«избранные» места в самых разных книгах).

Если Вы раньше мало работали с научной психологической литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

«Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы

«за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ НАУЧНЫХ СТАТЕЙ**

Научная публикация – основной результат деятельности исследователя. Главная цель научной публикации – сделать работу автора достоянием других исследователей и обозначить его приоритет в избранной области исследований. Можно выделить несколько видов научных публикаций: монографии, статьи и тезисы докладов. Монография – это научный труд, в котором с наибольшей полнотой исследуется определённая тема, поэтому монографии пишутся редко. Тезисы докладов – это краткие публикации, как правило, содержащие 1-2 страницы, вследствие чего они не позволяют в должной мере ни отразить результаты, ни обсудить их и не представляют большого интереса для научного мира. Во многих случаях, например, при написании заявки на поддержку исследований тезисы докладов вообще не учитываются как публикации. Наибольший интерес представляют научные статьи, которые включают в себя как рецензируемые статьи (перед опубликованием статья проходит рецензирование) и нерецензируемые статьи, так и труды (или материалы) конференций.

Всякая научная статья должна содержать краткий, но достаточный для понимания отчет о проведенном исследовании и объективное обсуждение его значения. Отчет должен содержать достаточное количество данных и ссылок на опубликованные источники информации, чтобы коллегам можно было оценить и самим проверить работу. Написать хорошую статью – значит достичь этих целей.

Чтобы написать хорошую статью необходимо соблюдать стандарты построения общего плана научной публикации и требования научного стиля речи. Это обеспечивает однозначное восприятие и оценку данных читателями. Основные черты научного стиля: логичность, однозначность, объективность.

Основная задача этих рекомендаций – практическая помощь в написании и оформлении Ваших научных трудов (статей, тезисов).

## **ОСНОВНАЯ СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЯ СТАТЬИ**

В статье следует сжато и четко изложить современное состояние вопроса, цель работы, методику исследования, результаты и обсуждение полученных данных. Это могут быть результаты собственных экспериментальных исследований, обобщения производственного опыта, а также аналитический обзор информации в рассматриваемой области.

Статья, как правило, включает в себя:

аннотацию;

введение;

методы исследований;  
основные результаты и их обсуждение;  
заключение (выводы);  
список цитированных источников.

Обычно статья включает также «Реферат» и «Ключевые слова», а в конце статьи также могут приводиться слова благодарности.

Название (заглавие) – очень важный элемент статьи. По названию судят обо всей работе. Поэтому заглавие статьи должно полностью отражать ее содержание. Правильнее будет, если Вы начнете работу над названием после написания статьи, когда поймали саму суть статьи, ее основную идею. Некоторые авторы предпочитают поработать над названием статьи в начале своей работы, но такое подвластно только опытным исследователям. В любом случае помните, что удачное название работы – это уже полдела.

Аннотация. Она выполняет функцию расширенного названия статьи и повествует о содержании работы. Аннотация показывает, что, по мнению автора, наиболее ценно и применимо в выполненной им работе. Плохо написанная аннотация может испортить впечатление от хорошей статьи.

Во Введении должна быть обоснована актуальность рассматриваемого вопроса (что Вы рассматриваете и зачем?) и новизна работы, если позволяет объем статьи можно конкретизировать цель и задачи исследований, а также следует привести известные способы решения вопроса и их недостатки.

Актуальность темы – степень ее важности в данный момент и в данной ситуации для решения данной проблемы (задачи, вопроса). Это способность ее результатов быть применимыми для решения достаточно значимых научно-практических задач.

Новизна – это то, что отличает результат данной работы от результатов других авторов.

Цели и задачи исследований. Важно, чтобы при выборе темы четко осознавать те цели и задачи, которые автор ставит перед своей работой. Работа должна содержать определенную идею, ключевую мысль, которой, собственно говоря, и посвящается само исследование. Формулировка цели исследования – следующий элемент разработки программы. Дабы успешно и с минимальными затратами времени справиться с формулировкой цели, нужно ответить себе на вопрос: —что ты хочешь создать в итоге организуемого исследования?! Этим итогом могут быть: новая методика, классификация, новая программа или учебный план, алгоритм, структура, новый вариант известной технологии, методическая разработка и т.д. Очевидно, что цель любой работы, как правило, начинается с глаголов:

ВЫЯСНИТЬ...

ВЫЯВИТЬ...

сформировать...

обосновать...

проверить...

определить...

создать...

построить...

Задачи – это, как правило, конкретизированные или более частные цели. Цель, подобно вееру, развертывается в комплексе взаимосвязанных задач. Например, если цель исследования – разработать методику оптимальной организации учебно-воспитательного процесса в условиях пятидневной недели, то эта цель может предполагать следующие задачи:

- определить и обосновать оптимальную для каждой студенческой группы продолжительность занятий;
- осуществить корректировку учебных программ в связи с общим сокращением учебного времени;
- освоить с преподавателями методику интенсификации обучения в условиях 90, 85- и 80-минутного занятия;
- выявить динамику перегрузов студентов, занимающихся в режиме пятидневной учебной недели, а также динамику характеристик здоровья и др. Основная часть включает само - исследование, его результаты,
- практические рекомендации. От самостоятельного исследователя требуется умение:
  - пользоваться имеющимися средствами для проведения исследования или создавать свои, новые средства.
- разобраться в полученных результатах и понять, что нового и полезного дало исследование.

В работе, посвященной экспериментальным (практическим) исследованиям, автор обязан описать методику экспериментов, оценить точность и воспроизводимость полученных результатов. Если это не сделано, то достоверность представленных результатов сомнительна. Чтение такой статьи становится бессмысленной тратой времени.

Важнейшим элементом работы над статьей является представление результатов работы и их физическое объяснение. Необходимо представить результаты в наглядной форме: в виде таблиц, графиков, диаграмм.

Большинство авторов избегают упоминать об экспериментах с отрицательным результатом. Между тем, такие эксперименты, особенно в области технологии, иногда поучительнее экспериментов с положительным исходом. Технология – это наука, в которой, в отличие от математики, бывает так, что минус плюс минус дают плюс. Например, технологический процесс имеет два существенных недостатка, но, тем не

менее, обеспечивает необходимое качество продукции. Если устранить только один недостаток, то, как правило, процесс даст сбой и возникнет брак в производстве. [5]

В статье о каком-либо технологическом процессе автору следует рассмотреть виды брака и методы его устранения. Технолог вырастает в специалиста высокой квалификации, если он следует причинам возникновения брака в производстве и разрабатывает методы его устранения. Заключение содержит краткую формулировку результатов, полученных в ходе работы.

В заключении, как правило, автор исследования суммирует результаты осмысления темы, выводы, обобщения и рекомендации, которые вытекают из его работы, подчеркивает их практическую значимость, а также определяет основные направления для дальнейшего исследования в этой области знаний.

Выводы (вместо заключения) обычно пишутся, если статья основана на экспериментальных данных и является результатом многолетнего труда. Выводы не могут быть слишком многочисленными. Достаточно трех-пяти ценных для науки и производства выводов, полученных в итоге нескольких лет работы над темой. Выводы должны иметь характер тезисов. Их нельзя отождествлять с аннотацией, у них разные функции. Выводы должны показывать, что получено, а аннотация – что сделано. [2]

Список литературы – это перечень книг, журналов, статей с указанием основных данных (место и год выхода, издательство и др.).

Ссылки в статье на литературные источники можно оформить тремя способами: 1) выразить в круглых скобках внутри самого текста (это может быть газетный или журнальный материал); 2) опустить в нижнюю часть страницы с полными выходными данными; 3) указать в квадратных скобках номер источника и страницу из алфавитного списка литературы. В целом, литературное оформление материалов исследования следует рассматривать весьма ответственным делом.

Библиографическое описание документов, включенных в список использованной литературы, составляется в соответствии с требованиями ГОСТ «Библиографическое описание документа. Общие требования и правила составления».

Важно помнить: при отправлении статьи на серьезный академический журнал необходимо соблюдать общую структуру составления статьи с подписыванием подзаголовков структуры статьи. Некоторые издатели, обычно это в сборниках материалов конференций, если не позволяет объем страниц статьи, не акцентируют на подписывание разделов, т.е. текст идет целиком отдельными абзацами.

Правила цитирования. Цитата является точной, дословной выдержкой из какого-либо текста, включенного в собственный текст. Цитаты, как правило, приводятся только для подтверждения аргументов или описаний автора. При цитировании наибольшего внимания заслуживает современная литература и первоисточники. Вторичную литературу следует

цитировать как можно экономнее, например, для того, чтобы оспорить некоторые выводы авторов.

Изложение материала статьи. Необходимо представлять своего читателя и заранее знать, кому адресована статья. Автор должен так написать о том, что неизвестно другим, чтобы это неизвестное стало ясным читателю в такой же степени, как и ему самому. Автору оригинальной работы следует разъяснить читателю ее наиболее трудные места. Если же она является развитием уже известных работ (и не только самого автора), то нет смысла затруднять читателя их пересказом, а лучше адресовать его к первоисточникам. Важно показать авторское отношение к публикуемому материалу, особенно сейчас, в связи широким использованием Интернета. Необходимы анализ и обобщение, а также критическое отношение автора к имеющимся в его распоряжении материалам.

Главным в изложении, как отмечал еще А. С. Пушкин, являются точность и краткость. «Словам должно быть тесно, а мыслям просторно» (Н. А. Некрасов). Важны стройность изложения и отсутствие логических разрывов. Красной линией статьи должен стать общий ход мыслей автора. Текст полезно разбить на отдельные рубрики. Это облегчит читателю нахождение требуемого материала. Однако рубрики не должны быть излишне мелкими. [8]

Терминология Автор должен стремиться быть однозначно понятым.

Для этого ему необходимо следовать определенным правилам:

- употреблять только самые ясные и недвусмысленные термины;
- не употреблять слово, имеющее два значения, не определив, в каком из них оно будет применено;
- не применять одного слова в двух значениях и разных слов в одном значении [1].

Не следует злоупотреблять иноязычными терминами. Как правило, они не являются синонимами родных слов, между ними обычно имеются смысловые оттенки.

Язык изложения. Научная статья должна быть написана живым, образным языком, что всегда отличает научные работы от не относящихся к таковым. Многие серьезные научные труды написаны так интересно, что читаются, как хороший детективный роман.

Необходимо безжалостно истреблять в тексте лишние слова: «в целях» вместо «для», «редакция просит читателей присылать свои замечания» (слово «свои» — лишнее), «весь технологический процесс в целом» и т. д. Следует также устранять всякие «загадочные» термины. Следует также избегать ненужной возвратной формы глаголов. Ее нужно применять, только когда речь идет о самопроизвольно протекающих процессах. Например, нужно сказать: «применяют метод вакуумного напыления», а не «применяется метод вакуумного напыления». Это позволяет различать «деталь нагревается» от «деталь нагревают», что устраняет неясности.

Как писать? Начинающему автору необходимо свыкнуться с мыслью, что подлинная работа над статьей начинается сразу после написания первого варианта. Надо безжалостно вычеркивать все лишнее, подбирать правильные выражения мыслей, убирать все непонятное и имеющее двойной смысл. Но и трех-четырех переделок текста может оказаться мало.

Многие авторы придерживаются следующего способа написания научной статьи. Сначала нужно записать все, что приходит в голову в данный момент. Пусть это будет написано плохо, здесь важнее свежесть впечатления. После этого черновик кладут в стол и на некоторое время забывают о нем. И только затем начинается авторское редактирование: переделывание, вычеркивание, вставление нового материала. И так несколько раз. Эта работа заканчивается не тогда, когда в статью уже нечего добавить, а когда из нее уже нельзя ничего выбросить. «С маху» не пишет ни один серьезный исследователь. Все испытывают трудности при изложении.

Для того чтобы подчеркнуть направление вашей мысли при написании статьи и сделать более наглядной его логическую структуру, вы можете использовать различные вводные слова и фразы:

Во-первых,... Во-вторых,... В-третьих...

Кроме того

Наконец

Затем

Вновь

Далее

Более того

Вместе с тем

В добавление к вышесказанному

В уточнение к вышесказанному

Также

В то же время

Вместе с тем

Соответственно

Подобным образом

Следовательно

В сходной манере

Отсюда следует

Таким образом

Между тем

Тем не менее

Однако

С другой стороны

В целом

Подводя итоги

В заключение

Итак

Поэтому

Однако не следует злоупотреблять вводными фразами начинать с них каждое предложение.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### *ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ*

Типовые задания по дисциплине «Кризисное консультирование». Типовые задания для самостоятельной работы студентов:

Задача 1.

Познакомьтесь с содержанием определенного случая из практики психолога. Сформулируйте гипотезы о причинах (проблемах). Наметьте некоторые возможные рекомендации или пути психологического воздействия.

Сергей, 25 лет, разведен.

В свои 25 лет я чувствую, что прожил большую часть своей жизни впустую. К настоящему моменту я бы хотел уже закончить университет и работать, а вместо этого я всего лишь студент. У меня мало друзей, я испытываю страх и робость со сверстниками или людьми старше меня. Я чувствую себя хорошо с детьми, потому что они ещё искренни. Одна из моих проблем — я много курю и, бывает, выпиваю. В основном это случается, когда мне одиноко и кажется, что я всегда буду никому не нужным. Я боюсь людей вообще, но особенно сильных и привлекательных женщин. Возможно, я всегда думаю о том, что они меня оценивают, и боюсь, что они считают меня недостаточно мужественным. Мне кажется, что я не соответствую их ожиданиям в отношении мужчины. Я действительно далек от образца мужской «модели». У меня не мужественное лицо, я довольно мягок в обращении и часто задумываюсь, соответствую ли я вообще современным представлениям о мужском идеале.

Довольно часто меня охватывает тревога, особенно по ночам. Иногда мне хочется куда-нибудь сбежать, чтобы никто меня не видел. Часто я страдаю от того, что считаю себя неудачником. Я вообще часто зацикливаюсь на себе, на мыслях о собственной бесполезности.



В такие моменты я себя ненавижу. Мне кажется в тяжёлые минуты, что лучше мне вообще было не родиться или даже что лучше — умереть. Тогда бы я по крайней мере перестал страдать. Если быть откровенным, я не могу сказать, что кого-нибудь когда-нибудь любил всей душой. Да и меня никто никогда не любил по-настоящему.

Что было у меня в прошлом? Какие наиболее значительные события и поворотные моменты моей жизни? Главным поворотным моментом было, как ни странно, общение с командиром взвода в армии, молоденьким лейтенантом. Он воодушевил меня на поступление в университет, он говорил, что видит во мне способности, требуемые для работы с подростками. Мне трудно было вначале поверить в это, но его вера помогла мне. Следующим значительным событием была моя женитьба и развод. Наши семейные взаимоотношения длились недолго, жена ушла от меня. Это было страшным ударом по моему мужскому самолюбию. Она была очень сильной женщиной, доминантный тип. Жена не упускала случая подчеркнуть, что я — «не деловой», «не мужик». С тех пор я опасаясь сближаться с женщинами из-за страха, что они меня станут подавлять.

Мои родители часто ссорились. Кроме того, мои «предки» всегда сравнивали меня не в мою пользу со старшим братом, который был «замечательным» ребенком, удачливым и прилежным учеником. Я сам не знаю как случилось, что я оказался неудачником.

Я помню, отец кричал: «Ты что, тупой? Соображать надо! Идиот ненормальный! Ты никогда ничего не добьёшься!». Моя мать обходилась со мной так же, как она обходилась с отцом. «Ты — тряпка, а не мужчина. Когда ты уже вырастешь и уедешь? Хоть глаза не будешь мозолить, чтоб сердце моё не болело!». Вот что я от неё слышал. Помню, мне было лет 10 или 12, я пытался заснуть ночью, чувствуя себя совершенно ненужным. Мне хотелось построить свой домик и в нем жить.

У меня, по-моему, классический комплекс неполноценности. Мне бы хотелось уважать себя больше. Надеюсь, что я смогу научиться любить. Мне хочется также избавиться от чувства вины и тревожности и относиться к себе, как нормальные люди. Я действительно хочу стать хорошим детским консультантом, а для этого мне надо глубоко понять себя. Правда, я не совсем определился, что это означает. Но знаю твердо, что мне нужно освободиться от саморазрушительных склонностей и научиться больше доверять людям. Может быть, вы сможете мне помочь».

Задача 2.

Познакомьтесь с содержанием определенного случая из практики психолога. Сформулируйте гипотезы о причинах (проблемах). Наметьте некоторые возможные рекомендации или пути психологического воздействия.

Ирине 25 лет. Она замужем 6 лет. Детей нет. Два раза была беременна, и дважды дело заканчивалось выкидышем. Муж — инженер. Поженились в 1986 году, в феврале, в Припя-и, где Ирина работала учительницей младших классов, а муж, Володя, электриком на ЧА-ЭС.

После аварии им дали квартиру в Киеве и прописку (временную) до 31 декабря 1991 г. За это время необходимо принять решение: либо Володя остаётся в Славутиче, сохраняя все льготы работника атомной станции и, естественно, получая постоянную прописку, либо освободить жилплощадь и устраиваться в жизни самостоятельно. Сейчас Ирина не работает вот уже полгода, стаж у неё прервался. Володя пока ездит на вахты, но в связи с обострившейся хронической пневмонией серьёзно подумывает о том, чтобы бросить эту работу и уехать к родителям в Крым.

Монолог Ирины у психолога (очень робко, неуверенно):

И. Добрый день! Вы уже свободны? Можно сесть?

П. Да, пожалуйста. Слушаю Вас!

И. (Плачет, вначале тихо, затем громче, почти рыдает). Плачет, не обращая внимания на психолога, примерно 5 минут. Нервно ищет платочек, комкает... Прячет лицо в ладонях... Наконец, первое высказывание: «Что мне делать?» П. (Участливо смотрит ей в глаза, молчит). И. (Снова всхлипывает, плачет, затем рыдает... Извиняется И снова плачет). П. Что у Вас случилось? И. (Сквозь слезы): «Ничего... жизни нет... Понимаете, мы с Володей поженились в 1986 году, зимой. А тут — авария. Я была в положении. А у меня выкидыш... (Плачет). Мы только-только обустриваться начали. А тут... Авария... Эвакуация... Нас в гостинке поселили. Прописка временная... Через 2 месяца заканчивается. А мужу сказали: будешь в Славутиче — дадим квартиру, не будешь — сам устраивайся. Он на вахте работает. Две недели там, две недели дома. Придёт домой, набьётся, не подступиться. Я к нему подойду спросить, а он грубо так, знаете, ответит... Я потом еще забеременела, а у меня опять выкидыш... (Плачет). Жизни нет... А сейчас он заболел, в больнице лежит, пневмония у него обострилась. Я пришла к нему в больницу, а он (плачет) разговаривать не хочет... Я думаю... Может, говорю, у тебя кто есть. А он зло так посмотрит, как скажет, так страшно делается. Пошла ты, говорит, отсюда. Сил нет... Что делать?.. Семья валится... Я не работаю уже полгода. Денег у меня нет. А он почти не даёт. Как на них прожить? Не могу я больше... Я к родителям поехала, когда он на вахте был, а отец говорит: езжай в семью. А где же она, моя семья? Не знаю просто... Привязчивая я. Привязалась я к нему.. Если бы дети были... А так, кому я нужна? Не знаю просто... (Плачет). Я в школе работать не смогла. Слишком большая нервная нагрузка. А сейчас — и рада бы, да нет места... Что делать?».

Задача 3.

Познакомьтесь с содержанием определенного случая из практики психолога. Сформулируйте гипотезы о причинах (проблемах). Наметьте некоторые возможные рекомендации или пути психологического воздействия.

Здравствуйтесь! Мне 15, меня раздражает абсолютно все! Моя семья, моя квартира, моя комната, моя жизнь!!! Даже такое ощущение, что я саму себя раздражаю...

И меня это все ужасно бесит. Что делать? Я понимаю, что надо учиться! И хочу учиться, правда, желание ужасно большое учиться!!! Но не могу, уже месяц не хожу, меня скоро отчислят!!! Я это понимаю, но все равно не хожу! Просто не могу, незнаю почему!!! Не то что не хочу... Не могу! Что делать??? Помогите!!!

Задача 4.

Разработайте памятку-руководство для родителей и педагогов «Как по-мочь ребенку справиться с психологической травмой?» в случае получения психологической травмы при кризисных или чрезвычайных ситуациях, потери близких, насилия.

Задача 5.

Разработайте памятку-руководство для детей и подростков «Как помочь самому себе справиться с психологической травмой?» в случае получения психологической травмы при кризисных или чрезвычайных ситуациях, потери близких, насилия.

Задача 6.

Предложите комплекс диагностических приемов для проведения обследования в параллели 9 классов по диагностике подросткового кризиса.

### *ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ К СЕМИНАРСКИМ ЗАНЯТИЯМ*

#### **Занятие 1. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, переживающим кризис.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Базовые техники консультирования кризисных клиентов.
2. Психодрама, ролевое моделирование, поведенческая терапия в кризисном консультировании.
3. Дневники, письма, аффирмации как приемы самостоятельной работы между встречами с психологом

#### **Занятие 2. Психологическая помощь людям, переживающим экзистенциальный кризис**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, переживающим экзистенциальный кризис.

Экзистенциальный кризис. Основные факторы, провоцирующие экзистенциальный кризис. Виды экзистенциального кризиса Клиника экзистенциальный кризиса. Особенности психологического консультирования людей с экзистенциальным кризисом.

##### **Вопросы для обсуждения:**

1. Основные факторы, провоцирующие экзистенциальный кризис.
2. Виды экзистенциального кризиса.

### 3. Клиника экзистенциального кризиса.

4. Особенности психологического консультирования людей с экзистенциальным кризисом.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе с экзистенциальным кризисом клиента. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы.

### **Занятие 3. Психологическая работа по преодолению травматического опыта**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, пережившим травматический опыт.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Диагностические критерии, методики, используемые при оценке травматического опыта.
2. Реабилитационный этап и его особенности в зависимости от типа травмирующей ситуации.
3. Психосинтез, гештальт- терапия, когнитивно- поведенческая терапия, танцевально- двигательная терапия, арттерапия при работе с кризисными и проблемными ситуациями.

**Занятие 4. Переживание утраты в психологическом консультировании.** Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, переживающим утрату.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Изложите особенности диагностики и планирования консультативного процесса при переживании утраты
2. Обоснуйте основные стадии горя.
3. Уточните особенности консультирования клиента пережившего утрату.
4. Уточните особенности консультирования при переживании горя на разных стадиях.
5. Клише, которые рекомендуется избегать.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе с синдромом утраты. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы.

### **Занятие 5. Консультирование жертв насилия.**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, пережившими насилие.

### **Вопросы для обсуждения:**

1. Изложите особенности диагностики и планирования консультативного процесса при работе с жертвами насилия: эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное, экономическое.
2. Обоснуйте основные этапы консультирования при работе с жертвами насилия.
3. Назовите специфические техники и приемы консультативного воздействия при работе с жертвами насилия.
4. Психические особенности людей, пострадавших от насилия.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе с жертвами насилия. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы студентов.

### **Занятие 6. Психологическая помощь суицидальным клиентам**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, пережившим насилие и суицидальные попытки.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Суицидальная мотивация и работа с ней, возрастные особенности суицидального поведения.
2. Основные факторы и индикаторы суицидального риска.
3. Шесть типов ситуативных реакций суицидного поведения по А.Г. Абрамовой.
4. Специфические техники и приемы консультативного воздействия при работе до и после суицидального состояния?
5. Тренинг ориентации на жизнь, специфика проведения.
6. Поиск поддержки для консультанта.

### **Занятие 7. Экстренная психологическая помощь**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания экстренной психологической помощи.

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Травматический стресс.
2. Экстренная психологическая помощь при острой реакции на стресс.
3. Помощь при страхе, тревоге, плаче, истерике, апатии, чувстве вины, стыда.
4. Помощь при двигательном возбуждении, нервной дрожи, гневе, агрессии.
5. Самопомощь при острых реакциях на стресс.

**Занятие 8. Вторичный травматический стресс. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации.**

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания психологической помощи в ситуации профессиональных кризисов.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Существует ли на Ваш взгляд связь между синдромом выгорания и вторичной травмой.
2. Факторы, оказывающие влияние на выгорание.
3. Признаки, симптомы, факторы, влияющие на вторичную травматизацию.
4. Каково соотношение ресурсов для личностного роста и основных психологических потребностей.
5. Обоснуйте значение участия в супервизии, интервизии для кризисного консультанта.
6. Приведите примеры хронического стресса и профессионального здоровья специалистов.
7. Какие формы профилактики синдрома выгорания Вы знаете.
8. Методы и приемы саморегуляции.
9. Концепция «заботы о себе».
10. Что представляет собой психологическое содействие социально-психологической адаптации.

При проведении занятия применяется работа в малых группах. Каждой малой группе дается задание продемонстрировать знание специфических техник и приемов консультативного воздействия при работе со вторичной травмой, профессиональным кризисом, синдромом выгорания. После выработки своих предложений, каждая малая группа представляет их перед всей учебной группой, отстаивает их, отвечает на вопросы студентов.

*ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ*

**Вопросы к экзамену**

1. Психофизиологические и психологические показатели и уровни стресса.
2. Стрессоустойчивость и ее критерии.
3. Групповая кризисная психотерапия.
4. Психотерапевтические приемы в кризисном консультировании.
5. Методы оказания экстренной психологической помощи.

6. Стихийное массовое поведение людей в экстремальных ситуациях.
7. Психология терроризма и консультирование жертв террористических актов.
8. Психологический дебрифинг.
9. Методы и методики психологической диагностики в кризисном консультировании.
10. Посттравматическое стрессовое расстройство, диагностические критерии, основные направления реабилитации.
11. Психосоматические расстройства. Диагностика и консультирование при психосоматических реакциях на кризисную ситуацию.
12. Кризисная помощь семье с ребенком с ограниченными возможностями здоровья.
13. Нарушения психического и физического развития у детей, переживших насилие (физическое/ сексуальное насилие/ насилие в школе).
14. Психологическая помощь лицам, пережившим насилие.
15. Суицидальная мотивация и психологическая работа с ней.
16. Основные принципы работы по предотвращению суицида.
17. Условия, способствующие проживанию горя. Психологическое консультирование детей, переживших горе.
18. Психологическая помощь лицам, переживающим утрату.
19. Использование принципов паллиативной помощи в поддержке умирающих и их родственников.
20. Методы психологической помощи, используемые в работе с больными на терминальной стадии болезни.
21. Вторичная травматизация.
22. Супервизия и ее роль в кризисном консультировании.
23. Методы самопомощи в критических жизненных ситуациях.

**При проведении промежуточной аттестации в форме тестирования, оценивание результата проводится следующим образом:**

№ пп	Оценка	Шкала
1	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
2	Незачет	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
1	Отлично	Количество верных ответов в интервале: 71-100%
2	Хорошо	Количество верных ответов в интервале: 56-70%
3	Удовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 41-55%
4	Неудовлетворительно	Количество верных ответов в интервале: 0-40%
5	Зачтено	Количество верных ответов в интервале: 41-100%
6	Не зачтено	Количество верных ответов в интервале: 0-40%

## Тестовые задания

Тест состоит из 50 заданий. На выполнение теста отводится 80 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если задание не удается выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Вопросы задания могут иметь несколько форм: Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение. Вопросы на соотнесение предполагают установить связь понятия (буквенное обозначение в левой колонке) с его особенностями, признаками, характеристиками (цифровое обозначение в правой колонке), например: А – 1, Б – 4 и т.д. В некоторых заданиях на одно понятие может приходиться несколько признаков, например: А – 2, 5, – 1, 3, 4. Вопросы на определение последовательности предполагают составление буквенного ряда.

1. Целеполагающим фактором психологического консультирования является:

- а) желание консультанта осуществить психологическую помощь
- б) желание клиента изменить что-то в своей жизни
- в) потребность в общении
- г) потребность в самоактуализации

2. Напишите в правильной последовательности этапы кризисного психологического консультирования: \_\_\_\_\_

3. Перечислите основные требования к психологическому контракту:

\_\_\_\_\_

4. Определите сферу компетентности клиента и консультанта при заключении психологического контракта: \_\_\_\_\_

5. Если клиент заявляет о своем решении прекратить консультирование (терапию), что должен сделать консультант? \_\_\_\_\_

6. Назовите направления в зависимости от цели консультирования:

- а) помочь пациенту вспомнить, восстановить и реинтегрировать бессознательный материал, чтобы настоящая жизнь могла стать более удовлетворительной – \_\_\_\_\_
- б) изменение жизненного стиля на более адаптивный – \_\_\_\_\_

в) расширение осознания человеком своих глубинных внутренних ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях – \_\_\_\_\_



- г) сформировать творческий подход к жизни – \_\_\_\_\_
- д) понять, как используемые клиентом суждения определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания – \_\_\_\_\_

7. Перечислите критерии оценки эффективности консультирования (психотерапии):

---

8. Выберите 5 характеристик квалифицированного психолога:
- а) помогая клиенту в достижении целей, следует склонностям клиента.
  - б) способен работать в рамках одной концепции.
  - в) работает в рамках одной культуры
  - г) рассматривает теорию как отражение реальности.
- д) понимает, что его собственные убеждения основаны на манере мышления и вытекают из его культурной и половой принадлежности.
- е) действует, не признавая своих ограничений, работает без наблюдения.
  - ж) отрицает, что клиент находится под его влиянием во время консультирования.
  - з) честно общается с клиентом, использует множество моделей поведения.
- и) проводит совместную работу с другими психологами по части теории, концепций, консультирования.
- к) преследует собственные цели, не в состоянии дать направление и поддержку клиенту.
  - л) придает большое значение деталям из жизни клиента.

9. Назовите известные Вам подходы к теории кризиса: \_\_\_\_\_

10. Состояние эмоциональной и умственной дезорганизации личности, возникающее в результате действия одного или нескольких травмирующих факторов, называется:

- а) эмоциональный стресс б) кризисное состояние в) внутренний конфликт
  - г) посттравматическое стрессовое расстройство
11. Выберите из приведенных ниже определений два, которые относятся к психологическому подходу в понимании кризиса:
- а) Кризис – острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека; дискретный момент развития личности.
  - б) Кризис – реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние.
  - в) Кризис – это опасная возможность с сопутствующей тревогой.
  - г) Кризис – это реакция личности на критическую ситуацию, которая выражается в неспособности личности разрешить эту ситуацию в короткое время и привычным способом; субъективно кризис переживается как «тупик».
  - д) Кризисная ситуация – ситуация повышенного риска, предрасполагающая к возникновению реакций дезадаптации.

12. Перечислите структурные компоненты критической ситуации (по Ф.Е. Василюку) и расставьте их в порядке возрастания.

13. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:

- а) кризисная интервенция
- б) экстренная психологическая помощь в) психотерапия г) все ответы верны

14. Цель кризисной интервенции:

- а) создание возможностей для работы над проблемой б) разрешение кризисной ситуации
- в) разрешение ранее нерешенных «исторических» проблем г) верны все варианты ответа

15. Объектом работы при кризисной интервенции является: а) модель поведения в кризисных ситуациях

- б) интенсивные чувства, спровоцированные конкретным травмирующим событием в) нерешенные «исторические» проблемы г) способы разрешения кризисной ситуации

16. Задачами кризисной интервенции является:

- а) выражение сильных, интенсивных эмоций
- б) восстановление контроля над своим состоянием
- в) профилактика острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений
- г) психический контроль
- д) психотерапия пограничных нервно-психических нарушений

17. Какие три из перечисленных принципов относятся к кризисной интервенции: а) краткосрочность б) интенсивность и безопасность в) реалистичность

- г) приближенность к месту событий д) простота использования е) симптомоцентрированный контроль

ж) обеспечение свободы клиента

18. Приведите по 1-2 примера на:

- а) закономерный тип кризиса
- б) вероятностный тип кризиса

19. Кризисное состояние с точки зрения интегральной концепции кризиса имеет системный характер и включает следующие уровни(перечислить):

20. Перечислите несколько отличий экстренной психологической помощи от обычной.

21. Какие из следующих принципов относятся к оказанию экстренной психологической помощи:

- а) безотлагательность
- б) приближенность к месту событий (минимизация «госпитализма») в) использование современных методов психологической помощи.
- г) ожидание, что нормальное состояние восстановится д) единство и простота психологического

воздействия е) работа с симптомом, а не с синдромом ж) верны все варианты ответа, кроме «в» з) верны все варианты ответа, кроме «д»

22. Общей задачей суицидального поведения является: а) сообщение о своем намерении б) сужение когнитивной сферы

в) прекращение потока сознания невыносимой боли г) бегство от решения проблемы

23. Неверным стереотипом (мифом) в отношении суицида является следующее утверждение: а) «знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств» б) «разговоры о суициде могут способствовать его совершению»

в) «суицидент всегда дает знать о своих намерениях»

г) «суицидные попытки совершают только психологически слабые люди»

24. Дайте определение насилия.

25. Какие стадии входят в цикл домашнего насилия (перечислить): \_\_\_\_\_

26. Трафик – это:

а) один из видов насилия

б) метод психологической помощи пострадавшим от насилия

в) название групп психологической реабилитации для пострадавших от насилия г) это понятие не имеет отношения к психологии.

27. Какие из перечисленных задач относятся к паллиативной помощи: а) организация ухода за больными б) создание качества жизни для больных

в) сведение к минимуму страданий больных г) верны все варианты ответа

28. Объясните принцип отсутствия идеологического давления на больного в рамках паллиативной помощи

29. Как вы думаете, должен ли умирающий человек знать правду о своем диагнозе? Если «да», то при каких условиях? Если «нет», то почему?

30. Какие методы психологической помощи можно использовать в работе с больными на терминальной стадии болезни? Перечислите.

31. В чем, на Ваш взгляд, заключается духовный аспект работы с умирающими?

32. Определенный синдром с психологической и соматической симптоматикой, длящийся примерно 3-4 месяца – это:

а) болезненные реакции горя

б) посттравматический стрессовый синдром в) острое горе г) кризисное состояние

33. Выберите из перечисленных симптомов те, которые относятся к симптомам болезненного горя:

а) депрессивные переживания б) отсрочка реакции в) отсутствие аппетита

г) психосоматические заболевания

д) появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего е) жалобы на потерю сил, истощение, бессонницу

34. Пять стадий воздействия на личность известия о смерти впервые описаны у:

- а) С. Грофа
- б) И. Ялома
- в) Э. Кублер-Росс
- г) Ф.Е. Василюка

35. Перечислите пять стадий воздействия на личность известия о смерти в порядке их описания в психологической литературе.

36. Назовите известные Вам патологические реакции горевания у детей.

37. При посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) психические нарушения (например, галлюцинации, депрессия) – это:

- а) «нормальная реакция на ненормальную ситуацию»
- б) симптомы психического заболевания у клиента, требующие переадресации к психиатру
- в) проявление психологической защиты
- г) все ответы верны

38. Факторами риска возникновения ПТСР являются:

- а) низкий уровень образования
- б) интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
- в) хронический стресс
- г) слабый тип нервной системы

39. Какие стратегии являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР:

- а) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы
- б) осознание клиентом (носителем травматического опыта) значения травмирующего события
- в) избегание упоминаний о травме
- г) все ответы верны

40. Опишите, в чем заключается ключевой момент психотерапии клиента с ПТСР (какая цель должна быть достигнута в ходе работы).

41. Психологическая помощь при ПТСР должна быть ориентирована на:

- а) снижение тревоги
- б) восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим
- в) выработку адаптивной модели поведения
- г) снятие симптомов психического расстройства

42. Информирование клиента о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства является при оказании психологической помощи:

- а) недопустимым
- б) одной из задач помощи
- в) допустимым, но при определенных условиях

43. Целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии является:

- а) одной из стратегий психологической помощи и непременным условием для интеграции опыта
- б) дополнительным психотравмирующим воздействием на личность клиента
- в) проявлением непрофессионализма психолога
- г) ни один ответ не верен

44. Опишите особенности посттравматического синдрома у детей по сравнению со взрослыми (2-3 отличительных признака)

45. Экстремальные кризисные события, обладающие мощным негативным воздействием и требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с ними, называются:

- а) стрессогенные ситуации
- б) травматические ситуации
- в) чрезвычайные ситуации
- г) верны все варианты ответов

46. Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние, называются:

- а) профессиональный стресс
- б) эмоциональное выгорание
- в) вторичная травма
- г) личностная деформация

47. Как вы считаете, может ли помогающий специалист избежать вторичной травматизации? Почему?

48. Какими способами психолог-консультант может защитить себя от вторичной травмы?

49. Работа с высвобождением чувств, эмоций клиента уместна в случаях, когда:

- а) отсутствует конкретный запрос, проблема
- б) игнорируется активное вмешательство психолога
- в) клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию
- г) все ответы верны

50. Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:

- а) обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;
- б) отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие вербальных и невербальных сообщений передаваемому значению;
- в) точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;
- г) все ответы верны.

51. Продолжите перечень объективных характеристик чрезвычайных ситуаций:

- 1) степень экстремальности воздействия;
- 2) возраст индивида;
- 3) материальное положение человека или семьи.

52. Вставьте пропущенные слова:

У человека разрушается привычная \_\_\_\_\_, вместе с ней – вся система жизненных координат. Экстремальные ситуации разрушительно действуют на человека, дезорганизуют его поведение и могут привести к нарушению базовых структур всей его личностной организации – \_\_\_\_\_.

53. Вставьте пропущенные слова:

Экстремальное состояние паники – это временное переживание \_\_\_\_\_ страха, определяющее \_\_\_\_\_ поведение людей, иногда с полной потерей самообладания, \_\_\_\_\_ к реагированию на призывы и изменения чувства долга и чести.

54. Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным: а) кризис среднего возраста; б) кризис адаптации к жизни после развода; в) кризис отказа от материнства; г) кризис подросткового возраста; д) кризис самоопределения личности; е) кризис идентичности; ж) кризис заболевания ребенка; з) кризис выхода на пенсию.

55. Продолжительность основных фаз в рассматриваемой периодизации сопоставима с ориентировочным временем установленными Православием днями поминовения усопших – девятый, сороковой дни и первая годовщина. Какая фаза сколько длится (естественно, приблизительно)?

- а) шок и оцепенение; б) фаза поиска;
- в) фаза острого горя;
- г) фаза остаточных толчков и реорганизации;
- д) фаза завершения.

56. Продолжите перечень значений: а) стресс как событие;

б) стресс как промежуточная переменная; в) стресс как трансактный процесс;

57. Существует несколько классификаций стрессоров. Одна из них основана на участии стрессоров в организации эмоционально-стрессовой реакции у человека. Всего выделяется четыре группы стрессоров: а) стрессоры активной деятельности, б) стрессоры оценок, в) стрессоры рассогласования деятельности, г) физические и природные стрессоры. Разнесите перечисленные ниже стрессоры по предложенным группам.

- 1) стрессоры предстоящих состязаний;
- 2) стрессор сильного звука, качки, жары и т.д.;
- 3) стрессоры зрелищ;

- 4) стрессоры психосоциальной мотивации (соревнования, конкурсы, экзамены);
- 5) стрессор конфликта в семье;
- 6) стрессор сенсорной депривации;
- 7) стрессор заболевания;
- 8) стрессор успеха в искусстве;
- 9) стрессор подводных погружений или парашютных прыжков;
- 10) стрессор любви;
- 11) стрессор ожидания угрозы;
- 12) стрессор ограничения обычной сферы общения и деятельности и т.д.

58. Дополните недостающую стадию стресса в соответствии с концепцией «общего адаптационного синдрома» Г. Селье:

- 1) стадия тревоги, которая состоит из фаз «шока» и «противошока»;
- 2) стадия .....
- 3) стадия истощения.

59. ПТРС – это \_\_\_\_\_ реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

59. Критерий ПТРС по DSM-IV С. (постоянное избегание стимулов, связанных с травмой, и numbing – блокировка эмоциональных реакций, оцепенение (не наблюдалось до травмы) определяется по наличию перечисленных ниже особенностей, за исключением:

- а) усилия по избеганию мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой. б) повторяющиеся тяжелые сны о событии.
- в) заметно сниженный интерес или участие в ранее значимых видах деятельности. г) чувство отстраненности или «отдаленности» от других людей.
- д) чувство отсутствия перспективы. е) сниженная выраженность аффекта.

60. ПТСР – это синдром, обусловленный следующими психосоциальными факторами, за исключением:

- а) уровень интеллектуального развития человека. б) природа происходящего события.
- в) свойства травмированной личности. г) характеристики окружения.
- д) материальные возможности.

61. Выделите основные последствия физического насилия над детьми:

- а) импульсивность поведения.
- б) повышенная активность.
- в) отсутствие доверия к людям.

г) депрессии.

д) снижение способности к самовыражению.

62. Н.В. Тарабрина (2008, С.13) в автореферате докторской диссертации пишет о том, что «интериоризация травматического воздействия происходит на разных иерархических уровнях психики человека в зависимости от типа стрессоров: «событийных» и «невидимых». «Событийный» стресс вызван переживанием непосредственно воспринимаемого стрессора через органы чувств, «невидимый» стресс обусловлен субъективно-эмоциональным реагированием на имеющиеся у данного человека знания об угрозе жизни, которой он подвергается. Психологическая картина посттравматического стресса при воздействии разных типов стрессоров «событийного» и «невидимого» - различна». Распределите предложенные стрессоры на «событийные» и «невидимые»:

а) участники боевых действий.

б) стихийные бедствия и катастрофы. в) беженцы г) потеря близкого человека.

д) тяжелое физическое заболевание (например, онкология). е) физическое и сексуальное насилие.

ж) радиационная угроза

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **9.1. ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса. Теория и практика : монография / Н.В. Тарабрина ; ред. А.Л. Журавлев. – Москва : Институт психологии РАН, 2009. – 305 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87071>

2. Вамик Волкан Жизнь после утраты: психология горевания [Электронный ресурс]/ Вамик Волкан, Элизабет Зинтл— Электрон. текстовые данные.— Москва: Когито-Центр, 2019.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/88319.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **9.2. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

1. Абрамова Г.С. А 16 Практическая психология Учебник для студентов вузов — Изд 6-е., перераб. и доп. — М : Академический Проект, 2001. — 480 с. — («Gaudeamus»)

2. Картинки по запросу Бион, У.Р. Научение через опыт переживания / У.Р. Бион ; пер. А. Шуткова. - Москва : Когито- Центр, 2008. - 128 с.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:



1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система - <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Система дистанционного обучения Прометей 5.0 - <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
4. Справочная правовая система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

На рабочих местах используется операционная система MicrosoftWindows, пакет MicrosoftOffice, а также другое специализированное программное обеспечение.

## **11. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ ОВЗ**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие формы организации педагогического процесса и контроля знаний:

- для слабовидящих – обеспеченно равномерное освещение не менее 300 люкс, для выполнения контрольных заданий при необходимости предоставляется увеличивающее устройства, задание для выполнения, а также инструкции о порядке выполнения заданий оформляется увеличенным шрифтом (16-20)

- для слабослышащих, для лиц с тяжелым нарушением речи - все занятия по желанию студентов могут проводиться в письменной форме

Основной формой организации педагогического процесса является интегрированное обучение, т.е. включение лиц с ОВЗ и инвалидов в смешенные группы, где они могут постоянно общаться со сверстниками и легче адаптироваться в социуме.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

### **12.1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимы следующие программное обеспечение и информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система Гарант;
2. Справочная правовая система Консультант-Плюс и др.
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

На рабочих местах используется операционная система MicrosoftWindows, пакет MicrosoftOffice, а также другое специализированное программное обеспечение. В вузе есть два современных конференц-зала, оборудованных системами VideoPort, Skype для проведения видео-конференций, три компьютерных класса, оснащенных лицензионным программным обеспечением

– MS office, Консультант + агент, 1С 8, AdobeFinereader. Большинство аудиторий оборудовано современной мультимедийной техникой.

## **12.2. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Microsoftoffice
2. MicrosoftWindows 7
3. KasperskyEndpointSecurity

## **12.3 ЭЛЕКТРОННАЯ ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ОРГАНИЗАЦИИ**

1. Официальный сайт: [www.tiub.pf](http://www.tiub.pf)
2. ИАС «Прометей» 5.0 <http://94.247.210.21:8001/auth/default.asp>
3. Электронная библиотека «IPRbooks».

## **13. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

1. Аудитория, соответствующая санитарно-эпидемиологическим требованиям, оснащённая

столами, стульями, доской, проектором и др.

2. Учебные пособия.
3. Аудио-видеотехника для воспроизведения записей.
4. Кабинет с ТСО и его фонды (в т.ч. CD и DVD диски).
5. Библиотека ЧОУ ВО ТИУБ им. Н.Д.Демидова, включая ЭБС.