

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра консультационной психологии

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии



Карпов А.В.

15 мая 2023 года

**Рабочая программа дисциплины  
«Кризисное консультирование»**

Направление подготовки  
37.04.01 Психология

Профиль  
«Психологическое консультирование»

Квалификация выпускника  
Магистр

Форма обучения  
Очная

Программа рассмотрена на заседании  
кафедры консультационной психологии  
протокол №8 от 10 апреля 2023 года

Программа одобрена НМК  
факультета психологии  
протокол №7 от 26 апреля 2023 года

Ярославль, 2023

### 1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование способности оказывать индивидуальную психологическую помощь клиентам, оказавшимся в кризисных ситуациях.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры

Дисциплина «Кризисное консультирование» относится к части образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений. Логически и содержательно-методически курс связан с такими дисциплинами, как «Теория и практика психологического консультирования», «Психологические основы консультирования», «Индивидуальное консультирование и психотерапия», «Стресс-менеджмент», «Коррекция эмоциональных и поведенческих проблем детей». Для успешного освоения дисциплины студент должен обладать рядом «входных» знаний, умений и владений, в частности: знание основы протекания кризисных состояний, уметь различать их клинические проявления и владеть основами психодиагностики и консультирования в кризисных ситуациях. Знания, умения и навыки, приобретенные на курсе, являются значимой частью прикладных навыков практического психолога.

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП магистратуры

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Формируемая компетенция (код и формулировка)	Индикатор достижения компетенции (код и формулировка)	Перечень планируемых результатов обучения
<b>Профессиональные компетенции</b>		
ПК-3 Способен оказывать индивидуальную психологическую помощь клиенту	И-ПК-3.1. Разрабатывает программу индивидуальной психологической помощи клиенту с учетом его потребностей и целей, используя различные методы и формы (дистанционные, очные) И-ПК 3.2. Реализует программу индивидуальной психологической помощи клиенту с учетом его потребностей и целей, оценивает ее эффективность И-ПК 3.3. Взаимодействует со смежными специалистами при оказании индивидуальной психологической помощи клиенту	Знает: - современные концепции и методы индивидуального консультирования в кризисных ситуациях - методы диагностики и решения проблем клиента Умеет: - разрабатывать программы индивидуальной работы с клиентами, оказавшимися в кризисных ситуациях с учетом конкретных профессиональных задач - Организовывать психологическое сопровождение клиентов, нуждающихся в психологической помощи - Оказывать психологическую поддержку клиентам для выхода из трудных жизненных ситуаций - Обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами трудностей Владеет: - приемами установления продуктивных отношений с клиентом - навыками решения проблем клиента, находящегося в кризисной ситуации - методами индивидуального психологического консультирования в кризисных ситуациях.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 акад.часа.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости	Форма промежуточной ат- тестации (по семестрам)
			Контактная работа							
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа		
1.	Введение в кризисное кон- сультирование. Цели, за- дачи, принципы.	4	2	4				1	Работа на занятиях	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
2.	Понятия кризис, критиче- ская ситуация, психологиче- ская травма, типы психо- травмирующих ситуаций, травматический стресс и его разновидности.	4	2			1		1	Работа на занятиях	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
3.	Понятие, причины, показа- тели стресса.	4	2	4		1		2	Работа на занятиях; анализ ситуаций	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
4.	Клиническая картина рас- стройств, связанных с пост- травматическим стрессом. Диагностические критерии ПТСР МКБ-10, DSM-У. Принципы доклинического этапа оказания помощи	4	2	4		2		1	Работа на занятиях	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
5.	Горе, скорбь, и тяжелая утрата	4	2	4		2		1	Работа на занятиях	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
6.	Психодиагностика кризис- ных состояний	4	2	6				2	практическое задание для СРС №1	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
7.	Экзистенциальный кризис. Основные факторы, виды, клиника провоцирующие экзистенциальный кризис	4	2	4		2			практическое задание для СРС № 2	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
8	Методы психологической помощи в кризисных и экс- тремальных ситуациях. Вза- имодействие со смежными специалистами при оказа- нии индивидуальной психо- логической помощи кли- енту в кризисном состоянии	4	2	4				2	практическое задание для СРС № 3	
	<i>в том числе с ЭО и ДОТ</i>									
9	Тестирование	4		2				2	тест	

	в том числе с ЭО и ДОТ								
10	Промежуточная аттестация	4						3,7	зачет
11	<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>32</b>		<b>8</b>	<b>0.3</b>	<b>15,7</b>	

#### 4.1 Информация о реализации дисциплины в форме практической подготовки

##### Информация о разделах дисциплины и видах учебных занятий, реализуемых в форме практической подготовки

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Место проведения заня- тий в форме практической подготовки
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания		
	Психодиагностика кризисных состояний			6					ЯрГУ
	Методы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях			4					ЯрГУ
	<b>ИТОГО</b>			10					

#### Описание разделов дисциплины:

##### **Тема 1. Введение в кризисное консультирование. Цели, задачи, принципы.**

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.

##### **Тема 2. Понятия кризис, критическая ситуация, психологическая травма, типы психотравмирующих ситуаций, травматический стресс и его разновидности.**

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. Психоаналитические теории кризиса. Представления о кризисе в гуманистической психологии. Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии. Проблемы диф-

ференциальной 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 3. Понятие, причины, показатели стресса.***

Понятие стресса, стадии развития стресса. Физиология стресса, стресс-лимитирующие системы. Острая и хроническая психическая травма. Понятие дистресса и эустресса. Эмоциональный стресс по Косицкому Г.И. Стадии эмоционального стресса. Физиологические корреляты возникновения стрессовых реакций: тип нервной системы, гормональные особенности, наличие функциональной асимметрии головного мозга. Типы реагирования на острый стресс. Последовательность поведенческих («лимбических») реакций, которые автоматически запускаются в ситуациях угрозы: замирание – борьба/бегство – тоническая иммобилизация. Четыре уровня защитной системы человека: сомато-вегетативной, поведенческой, психологической защиты и копинг-поведению. Психологические корреляты возникновения стрессовых реакций: уровень личностной тревожности, уровень локус контроля, баланс положительной и отрицательной мотивации, уровень самооценки. Понятие стрессоустойчивости. Субсиндромы стресса: вегетативный, эмоционально-поведенческий, когнитивный, социально-психологический. Острая реакция на стресс, фазы течения, клиника, варианты выхода из этого состояния (хроническая социальная дезадаптация, психосоматическое и нервно-психическое расстройство).

### ***Тема 4. Клиническая картина расстройств, связанных с посттравматическим стрессом. Диагностические критерии ПТСР МКБ-10, DSM-У. Принципы доклинического этапа оказания помощи.***

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): подходы к определению. Травматичность как потенциальная возможность нарушения целостности личности. Признаки травматичности события. Соотношение понятий «стресс» и «травматический стресс». Концепции «травматического горя» Линдермана (1944) и «синдром стрессовой реакции» Горовица (1986). Основные травмирующие факторы при военных действиях, природных бедствиях и антропогенных катастрофах: непосредственная угроза жизни и здоровью самого человека и его близких, смерть близких, физические травмы самого человека, необходимость защиты своей жизни и здоровья. Психодинамическая, когнитивная, психосоциальная, психобиологическая модели ПТСР.

### ***Тема 5. Горе, скорбь, и тяжёлая утрата.***

Теоретические вопросы психологии горя, переживание потери, утраты по К. Изард. Внешние проявления горя по А. D. Wolfelt: траур, скорбь, рыдание. Изучение феномена горя в психоаналитическом, экзистенциальном, гештальт подходах. Классификации реакции горя и скорби на тяжёлую утрату, концепция горя по Эриху Линдемману, Д.В. Вордена. Реакция горя, её причины. Нормальная и патологическая реакция горя, её стадии. Клинические стадии горя и тяжёлой утраты по J.Bowlby. Клинические стадии горя и тяжёлой утраты по С. Parkers, J. Garlock, Ф. Е. Василюк. Симптомы нормальной и патологической реакции горя (депрессии). Различия в тактике лечения и психологической помощи. Факторы риска возникновения большого депрессивного эпизода у пациента после смерти супруга. Осложнения тяжёлой утраты. Стадии реакции пациента на известие об обнаружении у него неизлечимой болезни по Э.Кюблер-Росс: психологический шок и отрицание, озлобление, «сделка», депрессия, принятие. Клиническая картина. Как следует и как не следует вести себя с умирающим пациентом. Особенности психотерапевтической работы с умирающими больными и их родственниками.

### ***Тема 6. Психодиагностика кризисных состояний.***

Отработка навыков диагностики и интерпретации результатов методик «Шкала оценки влияния травматического события», «Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций», «Опросника выраженности психопатологической симптоматики», «Опросника депрессивности Бека», «Полуструктурированного интервью для оценки травматических переживаний

детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей», «Шкалы диссоциации».

**Тема 7. Экзистенциальный кризис. Основные факторы, виды, клиника провоцирующие экзистенциальный кризис.**

Внутренние кризисы. Возрастные и экзистенциальные кризисы, их отличие, этиопатогенез, дифференциальная диагностика с др. состояниями, течение и прогноз. Данности экзистенциальной психотерапии. Уровни Уилбера. Духовные кризисы. Особенности психокоррекции и психотерапии при возрастных и экзистенциальных кризисах. Поддерживающая психотерапия и методики на получения ресурса.

**Тема 8. Методы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.**

Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации. Задачи оказания экстренной психологической помощи. Дебрифинг. Ограничения оказания психологической помощи в экстремальной ситуации. Взаимодействие со смежными специалистами при оказании индивидуальной психологической помощи клиенту в кризисном состоянии

## **5.Образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

При преподавании курса используются следующие образовательные технологии:

- интерактивная лекция (лекция в диалоговой форме, в формате проблемных вопросов и поиска ответов на них на основе изученного и изучаемого в настоящий момент материала);
- практическое занятие – занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков и закреплению полученных на лекции знаний по предложенному алгоритму. На практических занятиях используется метод анализа конкретных ситуаций, элементы социально-психологического тренинга, групповой дискуссии, деловой игры.

*Методика проведения практических (семинарских) занятий*

### **Тема 1. (4часа)**

*Задание «Вопросы вместо ответов»*

Цель – осмысление собственного жизненного опыта участников, усиление индивидуальных психологических ресурсов каждого участника.

Ход работы:

1. Участникам предлагается список вопросов для индивидуального осмысления:
  1. Что значит быть живым/живой?
  2. В чем смысл моего существования?
  3. Как мне следует жить?
  4. Что я могу надеяться достичь?
  5. Возможно ли счастье?
  6. Что от меня ожидается?
  7. Как мне следует себя вести, в какие отношения вступать с другими людьми?
  8. Существует ли справедливость в мире?
  9. Могу ли я изменить мою жизнь к лучшему?
  10. Возможно ли понять жизнь и управлять ею?
  11. Могу ли я найти способы преодолеть мои затруднения?
  12. Являются ли страдания необходимыми в жизни?
  13. Как мне быть более достойным человеком и жить действительно значимой жизнью?
  14. Когда мне будет 70-80 лет, я смогу сказать, что моя жизнь состоялась, если... ?
2. Объединившись в микрогруппы по 2-3 человека, участники уточняют ответы друг друга, проблематизируют формулировки других участников
3. В ходе общегрупповой дискуссии участники высказываются о полученных ответах и о вопросах, ответы на которые остались не найденными.

*Акценты для обсуждения:*

- 3.2. Что нового вы узнали о себе?
- 3.3. Какие вопросы были наиболее сложными?
- 3.4. На какие вопросы ответы нашлись сразу?
- 3.5. Есть ли вопросы, на которые ответы не были получены?
- 3.6. Какие чувства возникли во время выполнения задания?
- 3.7. Возможно, возникло новое видение своего прошлого/настоящего/будущего?

### **Тема 3. Понятие, причины, показатели стресса. (4 часа)**

*Задание. Проведите анализ стресса*

1. Анализ стресса:
  - Симптомы стресса или «как я узнаю, что у меня стресс?»
  - Переход и объяснение схемы динамики стресса.
  - Обсуждение позитивных и негативных сторон стресса.
  - Диагностика поведенческих симптомов стресса.
2. Техника на релаксацию и притча. Расслабление через концентрацию на дыхании.
3. Работа и разбор причин стресса:
  - Страхи, не воплощающиеся в реальность;
  - Прошлые решения, которые уже не изменить;
  - Критика при воздействии на комплексы неполноценности;
  - Необъективное отношение к здоровью;
  - Обоснованные переживания.

Можно попросить участников проанализировать свои стрессовые ситуации и выявить запускающую их причину, используя вышеизложенную классификацию

### **Тема 4. Клиническая картина расстройств, связанных с посттравматическим стрессом. Диагностические критерии ПТСР МКБ-10, DSM-У. Принципы доклинического этапа оказания помощи. (4 часа)**

*Разбор клинического случая:*

56-летний Николай проживает в геронтологическом центре чуть менее года. По его словам, решение о переезде в центр он принял самостоятельно, но этому предшествовали нелегкие события в его жизни: сгорел дом, в котором жил Николай, после чего он вынужден был снимать временное жилье и в конечном итоге сделал выбор в пользу геронтологического центра.

Этот мужчина значительно моложе многих других проживающих в геронтологическом центре. Он участник войны в Афганистане, разведен с женой, младшего сына убили, старший сын не поддерживает с ним связь. Из других значимых людей остались лишь знакомые – все близкие друзья умерли. Отношения с другими проживающими в центре Николай называет плохими, соседа по комнате он “выгнал” (по его словам), вспоминает о нем со злобой и в настоящее время живет один.

Рассуждая о своем настроении, Николай говорит, что обычно просыпается с тоской. “Понимаете, смысл потерял жизни, ушла почва из-под ног” Отмечает нарушение настроения, нарушения сна с частыми пробуждениями. «преследуют сцены войны». Тем не менее, Николай периодически выезжает в город навестить старых знакомых, в своей комнате он разводит рыбок и держит попугая – на уход за несколькими аквариумами и птичкой уходит значительная часть его времени. По его словам, животные спасают его от тоски, одиночества, чувства ненужности.

*Задание участникам:*

1. Участникам предлагается сформулировать проблему, с которой обратился человек.
2. Цель и стратегию консультирования при работе в одном из консультационных подходов.

*Работа в группе. Установление контакта.*

*Упражнение 1.* Разделитесь на пары и по очереди говорите на следующие темы, с тем, чтобы Ваш партнер слушал Вас с принятием и уважением:

а) Когда я захожу в комнату полную людей, я обычно...

б) Я счастливее всего когда ...

в) Мне хуже всего когда ...

Поделитесь, как Вы себя чувствовали, когда Вас слушали?

Какие признаки хорошего выслушивания Вы отмечаете?

*Упражнение 2.* Образуйте внутренний и наружный круг из равного числа людей. Внутренний круг должен стоять лицом к наружному кругу, а наружный к внутреннему, так чтобы они парно стояли лицом друг к другу. Пусть люди из внутреннего и наружного кругов по очереди отвечают на один из следующих вопросов. После каждого ответа внутренний круг передвигается на одного человека из наружного круга по часовой стрелке, так чтобы разговор происходил между разными партнерами. а) Какой у вас был наиболее приятный случай в жизни?

б) Какой случай в Вашей жизни бы наиболее неприятным?

в) На что Вы надеетесь для себя в ближайшие пять лет?

г) Чего Вы больше всего боитесь?

д) Что Вас больше всего сердит?

Посидите вдвоем в полной тишине, с закрытыми глазами и вслушайтесь в каждый звук, проверьте себя, можете ли Вы слышать звуки молчания?

*Упражнение 3.* Вопросы в диалоге консультанта и абонента могут выполнять следующие функции: обвинять, советовать, возлагать ответственность, утешать, создавать напряжение, противопоставлять, командовать, защищать. Использование в консультативном диалоге вопросов с открытым концом позволяет абоненту скорее раскрыть свои чувства и проблемы.

Разбейтесь на пары, пусть один выступает в роли абонента, другой – консультанта. Задача консультанта выслушать проблему, представляемую абонентом, используя в речи вопросы «открытого» типа:

- Какие чувства у Вас это вызывает?
- Как Вы отреагировали на то, что случилось?
- Когда Вы впервые отметили у себя эти чувства?
- Это случалось с Вами раньше?
- Как же выглядит ситуация, по Вашему мнению, сейчас?
- За что Вы чувствуете себя ответственным?
- Как, по Вашему мнению, к этому относятся Ваши близкие?
- Я уже понял, что Вам говорят другие, а что чувствуете Вы сами?
- Каковы, по-Вашему, лучшие и худшие выходы из ситуации?
- Что Вы можете еще рассказать об этом?
- Что Вы делаете, когда это происходит?
- Что, по вашему мнению, они хотят сказать Вам?
- Как я могу Вам помочь?
- Каковы Ваши отношения с Вашими?
- Что Вы делаете, когда Вам грустно?
- Что бы Вы хотели изменить в Вашей жизни?

## **Тема 5. Горе, скорбь, и тяжелая утрата. Разбор клинического случая. Анализ кейса с кризисными ситуациями. (4 часа)**

*Разбор клинического случая:*

1. Диагностируйте состояние клиента, перечислите клинические проявления.

2. Определите пути помощи.



В жизни двадцатидвухлетней девушки несколько лет тому назад произошло трагическое событие — в автокатастрофе погиб ее друг. Она долго и болезненно переживала его смерть. Со временем боль вроде бы улеглась, но обозначились сложности во взаимоотношениях с молодыми людьми: она все еще оставалась одна. Все окружающие представители мужского пола так или иначе не устраивали ее, не находили отклика в душе. В ходе беседы выяснилось, что мысленно она сравнивала погибшего друга с другими молодыми людьми, а так как умерший вспоминался несколько идеализированным, то сравнение регулярно оказывалось не в их пользу. Девушке казалось, что уже ни с кем у нее не будет такого взаимопонимания и близости, как с умершим. Поэтому она избегала сближения с другими мужчинами и тем самым только утверждалась в мысли, что все они — «совсем не то». Кроме того, держась на расстоянии, она одновременно избегала новой боли (в случае повторной потери) и возможного предательства (видимо, в глубине души девушка испытывала амбивалентные чувства по отношению к погибшему другу: тосковала по нему и в то же время злилась на него за то, что он «предал» ее, оставив одну, и в будущем боялась повторения того же с другим человеком). Таким образом, чувства, испытываемые по отношению к умершему, в данном случае переносились на окружающих. Плюс к этому девушка и сама не хотела совершить предательства своего друга, а именно так она расценивала завязывание близких отношений с другим мужчиной.

#### **Тема 6. Психодиагностика кризисных состояний. (6 часов)**

Отработка навыков диагностики и интерпретации результатов методик «Шкала оценки влияния травматического события», «Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций», «Опросника выраженности психопатологической симптоматики», «Опросника депрессивности Бека», «Полуструктурированного интервью для оценки травматических переживаний детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей», «Шкалы диссоциации».

#### **Тема 7. Экзистенциальный кризис. Основные факторы, виды, клиника провоцирующие экзистенциальный кризис. (4 часа)**

*Задание 1.* Дайте психологический анализ опыта переживания предельной ситуации, описанного в произведениях (на выбор): Зорза В., Зорза Р. "Я умираю счастливой", Л.Н. Толстой «Смерть Ивана Ильича», П. Козльо «Вероника хочет умереть».

*Вопросы для обсуждения:*

- Что лично Вам может мешать в оказании психологической помощи человеку (его семье), которые находятся в пограничной ситуации?
- Каковы возможности и ограничения в работе психолога с темой конечности жизни?

#### **Тема 8. Методы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях. (4 часа)**

*Задание 1.* Отработка психологической технологии дебрифинг в парах.

Главная цель дебрифинга — снизить тяжесть психологических последствий после пережитого стресса. Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение последствий трагических событий.

*Технология дебрифинга:*

- вводная фаза;
- фаза описания фактов;
- фаза описания мыслей;
- фаза описания переживаний;
- фаза описания симптомов;
- фаза обучения;
- завершающая фаза.

## **6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине: программы MicrosoftOffice; AdobeAcrobatReader.

## **7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Электронные каталоги НБ ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
2. Личный кабинет ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php))
3. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php))
4. Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www.urait.ru/](http://www.urait.ru/))

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.**

### **а) основная литература**

1. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482218>
2. Шнейдер, Л. Б. Основы консультативной психологии: учебное пособие для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12235-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473669>.

### **б) дополнительная литература**

1. Грицай, А. О., Стресс-менеджмент и основы психологической саморегуляции: метод. указания / А. О. Грицай; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2011, 63с <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110509.pdf>
2. Панкратова, Т. М., Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2011, 110с <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20110514.pdf>

### **в) ресурсы сети «Интернет»:**

Электронно-библиотечная система «Юрайт» ([www.urait.ru/](http://www.urait.ru/))

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения: учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа; учебные аудитории для проведения практических занятий (семинаров); учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации; помещения для самостоятельной работы; помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью. Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, хранящиеся на электронных носителях и обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины (мультимедийная презентация),

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров) – списочному составу группы обучающихся.

Автор:

Кандидат психологических наук, доцент:



Большакова Т.В.

**Приложение №1 к рабочей программе дисциплины  
«Кризисное консультирование»**

**Фонд оценочных средств  
для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов  
по дисциплине**

**1. Контрольные задания и иные материалы,  
используемые в процессе текущего контроля успеваемости**

Текущий контроль проводится на учебных занятиях в ходе анализа работы студентов при проведении практических заданий и упражнений и самостоятельная работа студентов.

В процессе текущего контроля оценивается:

- Работа на занятиях
- Анализ ситуаций
- Выполнение заданий для СРС

***Работа на занятиях***

*Критерии оценки студентов за работу на занятиях*

- Студент опирается на фундаментальную литературу и современные научные исследования.
- Студент проводит анализ фактов, явлений и процессов, проявляет способность делать обобщающие выводы
- Студент имеет свое видение решения проблем.
- Студент задает содержательные вопросы, ведущие к развитию дискуссии.
- Студент дает ответы на дополнительные вопросы

*Работа студента на занятиях оценивается по пятибалльной шкале.*

Критерии оценки	Оценка
студент уверенно владеет фактическим материалом, использует фундаментальную литературу и современные исследования научно-объективного характера (монографии, статьи в сборниках и периодической печати); анализирует факты, явления и процессы, проявляет способность делать обобщающие выводы, обнаруживает свое видение решения проблем; активно участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии	<i>отлично</i>
студент в целом владеет фактическим материалом, но допускает отдельные неточности не-принципиального характера; дает ответы на дополнительные вопросы, но не исчерпывающего характера, участвует в конференции, стремясь к развитию дискуссии.	<i>хорошо</i>
студент частично владеет фактическим материалом, допускает неточности принципиального характера; проявляет неглубокие знания при освещении принципиальных вопросов и проблем; не умеет делать выводы обобщающего характера и давать оценку значения освещаемых рассматриваемых вопросов и т.п.	<i>удовлетворительно</i>
если студент отказался участвовать в работе конференции или принимает формальное участие	<i>неудовлетворительно</i>

***Типовые ситуации для анализа кризисных ситуаций***

***Ситуация 1***

У женщины скончался супруг, видный деятель науки. На гражданскую панихиду собралось множество коллег и учеников, приехали, конечно же, и родные. Жена покойного неотступно находилась у гроба, гладила усопшего по лбу, щекам, целовала его руки. Трудно сказать, что в действительности происходило в душе у женщины, однако у некоторых бывших там людей невольно возникло ощущение наигранности, гипертрофированности ее горя. Примечательно, что непосредственно после поминок женщина охотно показывала гостям свою дачу, достаточно оживленно общалась. Возможно, устав от роли скорбящей вдовы, она позволила себе расслабиться, как только остались позади все положенные мероприятия, связанные с похоронами.

### *Ситуация 2*

Некая молодая женщина долгое время встречалась с мужчиной старше ее по возрасту, склонным к алкоголизму. Все подруги в один голос призывали ее «одуматься», но, несмотря на это, она вышла за него замуж. Этот мужчина имел некоторые черты сходства с ее отцом, умершим незадолго до их знакомства на почве злоупотребления алкоголем. У ее матери, а также и у нее самой были напряженные отношения с отцом, которого они сторонились и осуждали. Однако после его смерти женщина стала чувствовать себя виноватой за то, что отошла от него в трудную минуту. И теперь, заботясь о своем муже и прощая ему все, она, возможно, неосознанно стремилась воздать ему то, чего раньше не дала отцу.

### *Ситуация 3*

В одной из проведенных автором групп экзистенциального самопонимания принимала участие Л., женщина 40 лет. В группе она особенно выделялась среди других своим компульсивным стремлением помогать (убеждала, успокаивала, учила, советовала, стимулировала и т. д.), чем доставляла немало хлопот ведущему и участникам группы. Попытки понять мотивы такого поведения или скорректировать его долгое время оставались безуспешными. На вопрос ведущего о том, зачем она все это делает, Л. отвечала, что хочет помочь людям. Они в свою очередь убеждали ее, что такая помощь их тяготит, однако никакого видимого воздействия эти слова не производили. Постепенно напряжение между Л. и некоторыми другими членами группы росло, и его ощущали обе стороны. Несоответствие возникшего неприятия «благим намерениям» Л. вплотную подвело ее к пониманию, что здесь «что-то не так».

Во всей истории групповой (и не только групповой) жизни Л. все стало на свои места, когда она рассказала о чрезвычайно тяжелом событии периода своей юности. Ее лучшая подруга Т., с которой они были некоторое время в ссоре, переживала тяжелые дни своей жизни и обратилась к ней за поддержкой. Она же, будучи обиженной на подругу, оттолкнула ее, после чего Т. приняла смертельную дозу лекарства и ушла из жизни. Л. долго и тяжело переживала эту утрату, а потом вышла замуж, родила двух дочерей и посвятила им всю свою жизнь. Будучи высокообразованным специалистом-архитектором, человеком достаточно творческим, Л. уже больше десяти лет не работала, а все свои силы отдавала воспитанию двух дочек, к тому времени уже подростков. В связи с этим возникала мысль, что, чувствуя себя виновной в смерти Т., Л. потом всю жизнь пыталась искупить вину, стараясь воздать людям то, что не дала когда-то Т., — свою помощь и поддержку.

В то время как Л. в очередной раз стала возбужденно доказывать всем, что людям действительно всегда надо помогать, и у ведущего, и у некоторых участников группы возникло ощущение, что она разговаривает сейчас с Т., а не с присутствующими. После того как с Л. поделились этим ощущением, к ней начало приходить новое понимание себя, своих взаимоотношений с людьми и своей жизни. Изменилось и ее поведение в группе. До этого она была сильной, доминирующей, напористой, по-своему пытающейся всем помочь, теперь она стала более молчаливой, позволила себе быть слабой (и при этом самой собой) и уже принимала от других помощь и заботу.

Уже после окончания групповой работы, в процессе ретроспективного осмысления полученного опыта, Л. написала: «Если бы я проживала жизнь в группе заново, я постаралась бы больше слушать. Это так здорово — слушать! Я-то все жду, что меня выслушают, а надо слушать других, и не только слушать, но и услышать!» Обратим внимание: какой контраст с безоглядной помощью по своему усмотрению. По большому счету прозрение насчет умения слышать касается не только групповой жизни, но и того трагичного события из юности: тогда она слушала Т., но не услышала. Фактически только теперь Л. действительно извлекла верный урок из давней утраты: важно не просто помогать людям, а прежде этого «услышать», когда и какая помощь нужна.

По прошествии года в жизни Л. произошли существенные перемены, о которых она повествует следующим образом: «...Пришлось в очередной раз пересмотреть вопрос: кто я и зачем я здесь. Пошла опять учиться, вновь работать. Да, страшно: как дети без меня, что будут есть, сделают ли уроки. Оказывается, все нормально. Сейчас я хочу не только накормить и

научить детей, я хочу чаще их целовать. У меня появилась новая цель — перейти вместе с детьми и мужем на новую, более высокую ступень отношения друг к другу...» Так пересмотр неадекватного вывода из давней трагедии позволил Л. освободиться от жестких рамок, которыми она стеснила свою жизнь, и открыть для себя новые возможности.

#### *Ситуация 4*

На консультацию к психологу была направлена девушка, у которой около года назад умерла бабушка. Эта потеря оказалась для нее чрезвычайно значимой и болезненной, так как ее мать умерла, когда девочке было всего четыре года, отец ушел к другой женщине, а бабушка фактически в одиночку вырастила внучку. С момента утраты прошло немало времени, но девушка по-прежнему находилась во власти целого комплекса тяжелых переживаний. Она чувствовала себя брошенной, ненужной, виноватой, жалела сама себя. К друзьям испытывала недоверие, считала, что они пользуются ею. Внутри себя она ощущала пустоту, апатию, не знала, чего хочет, к жизни была настроена равнодушно. Отсутствие веры в возможность изменений порождало ощущение безнадежности и безысходности. Причем девушка не только сомневалась в возможности изменений, она их определенно не хотела и даже боялась, что приводило к доминированию пассивной жизненной позиции. Фокус бытия переместился в прошлое, наблюдалась фиксация на воспоминаниях и тенденция к регрессии. Было очевидно, что девушка отказывается от дальнейшего развития, не вполне отдавая себе в этом отчет. Она заявляла, что потеряла себя, что не удовлетворена собой и своей жизнью, называла себя «серой мышкой» и тем не менее уговаривала себя, что «все нормально». Возможностям изменения препятствовали защиты, воздвигаемые против осознания собственной смертности, и привычная зависимая позиция (в качестве примера: девушка поступила в институт на экономический факультет в соответствии с желанием бабушки, но сама была недовольна выбранной профессией; в методике «График жизни» событие поступления в вуз сопровождается падением уровня графика в два раза). Девушка привыкла подчинять себя желаниям бабушки и теперь не могла обнаружить свои собственные. При этом тенденция перекладывать ответственность на чужие плечи (или на судьбу) еще больше осложняла ситуацию и сдерживала свободное развитие и выход на новый уровень бытия.

#### **Критерии анализа случаев:**

<b>Критерии оценки</b>	<b>Оценка</b>
Студент правильно диагностировал состояние клиента, грамотно подобрал адекватные ситуации инструменты диагностики	Зачтено
Студент не смог правильно диагностировать состояние клиента, грамотно подобрать адекватные ситуации инструменты диагностики	Не зачтено

#### **Примеры тестовых заданий.**

1. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования), способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека – это:
  - а) посттравматическое стрессовое расстройство
  - б) психический коллапс
  - в) травматическое горе
2. Целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы – стратегия используемая при разработке моделей ПТСР:
  - а) психодинамических
  - б) психосоциальных
  - в) психобиологических
3. Составляющими 2-х факторной теории ПТСР являются:
  - а) условно-рефлекторная обусловленность, оперантная обусловленность

- б) экзогенные, эндогенные факторы
- в) биологические, социальные факторы

4. Автором этиологической мультифакторной теории является:

- а) А. Мэркер
- б) Н.В. Тарабрина
- в) Р. Питмэн

5. Без какой группы критериев нельзя говорить о диагнозе ПТСР:

- а) А
- б) В
- в) С

#### ***Критерии оценки теста***

Количество правильных ответов	Оценка
85% заданий.	отлично
70-85%	хорошо
50-70%	удовлетворительно
Менее 50%	неудовлетворительно.

#### **Практическое задание для СРС № 1**

Теоретически смоделировать, описать психологические характеристики человека, находящегося в ситуации кризиса (возрастного, экзистенциального, профессионального, семейного и т.д.) и создать пошаговый алгоритм индивидуальной работы с таким клиентом.

*Задание оценивается по шкале "зачтено-незачтено":*

"Зачтено"- описание соответствует характеристикам выбранного для моделирования кризиса, создан адекватный пошаговый алгоритм индивидуальной работы с таким клиентом

"Незачтено" - описание не соответствует характеристикам выбранного для моделирования кризиса, не разработан или создан неадекватный пошаговый алгоритм индивидуальной работы с таким клиентом

#### **Практическое задание для СРС № 2**

Отработка навыков диагностики и интерпретации результатов методик «Шкала оценки влияния травматического события», «Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций», «Опросника выраженности психопатологической симптоматики», «Опросника депрессивности Бека», «Полуструктурированного интервью для оценки травматических переживаний детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей», «Шкалы диссоциации».

*Критерии оценки выполнения задания:*

- Адекватность применения методик;
- Умение работать с методикой и обрабатывать полученные результаты;
- Полнота и развернутость психодиагностического заключения;
- Умение видеть и отражать взаимосвязи результатов, полученных с использованием различных психодиагностических средств

*Содержание задания оценивается по шкале "зачтено-незачтено":*

"Зачтено"- данные обработаны в соответствии с ключом, по итогам выполнения задания составлено развернутое заключение, отражающее взаимосвязь полученных по разным методикам результатов;

"Незачтено" - имеются ошибки обработке данных, заключение составлено по результатам отдельных методик.

#### **Практическое задание для СРС №3**

*Письменное выполнение упражнения*

- а) Обозначьте 5-7 самых важных ценностей для Вас в настоящем;
- б) Изобразите их в качестве секторов на круге в соответствии со степенью их значимости для Вас
- в) Представьте вашу обычную неделю жизни. Ответьте на вопрос: сколько часов в неделю вы обычно уделяете каждой из обозначенных вами ценностей (не забудьте учесть то время, которое вы обычно спите)
- г) сопоставьте площадь секторов количеству посвящаемого времени. Все ли вас устраивает? Чтобы вам хотелось изменить?

*Содержание задания оценивается по шкале "зачтено-не зачтено":*

"Зачтено"- задание выполнено в соответствии с обозначенными требованиями. По итогам выполнения задания составлено развернутое заключение, отражающее взаимосвязь между ценностями и временем посвященным их реализации.

"Незачтено" – задание не выполнено или выполнено с ошибками при проведении, обработке данных или составлении заключения

**Таблица соответствия контрольных мероприятий,  
компетенций и индикаторов их достижения**

<b>Контрольное мероприятие</b>	<b>Индикатор освоения компетенции</b>
<i>Работа на семинарских занятиях</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2; И-ПК – 3.3
<i>Анализ ситуаций</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2
<i>Тест</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2;
<i>Задание для СРС-1</i>	И-ПК – 3.1
<i>Задание для СРС-2</i>	И-ПК – 3.1;
<i>Задание для СРС-3</i>	И-ПК – 3.1; И-ПК – 3.2

## **2. Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации**

### *Вопросы к зачету*

1. Подходы к определению психологического кризиса.
2. Виды и характеристики психологических кризисов.
3. Возрастные психологические кризисы.
4. Экзистенциальные психологические кризисы.
5. Суицидальные кризисные состояния.
6. Феноменология кризисных состояний.
7. Кризисная психотерапия: общие направления и подходы.
8. Кризисная психотерапия: методы и методики.
9. Особенности кризисной помощи детям и подросткам.
10. Особенности кризисной помощи людям, пережившим семейное насилие.
11. Требования к консультанту.
12. Возможные ошибки консультирования и способы их устранения.
13. Этические принципы телефонного консультирования.
14. Особенности консультирования суицидальных клиентов.
15. Особенности консультирования подростков.
16. Особенности консультирования зависимых абонентов.
17. Сравнительный анализ понятий стресс и травматический стресс.
18. Анализ основных психотравмирующих факторов при антропогенных и природных катастрофах.
19. Психодинамическая модель посттравматического стрессового расстройства.
20. Когнитивная модель посттравматического стрессового расстройства.
21. Психосоциальная модель посттравматического стрессового расстройства.



22. Психобиологическая модель посттравматического стрессового расстройства.
23. Мультифакторная модель стрессового расстройства.
24. Основные подходы к определению феномена диссоциации, его место и роль среди симптоматики посттравматического стрессового расстройства.
25. Диссоциативные феномены: абсорбция, рассеянность, деперсонализация, диссоциативное изменение идентичности, амнезия.
26. Критерии ПТСР в МКБ – 10.
27. Критерии ПТСР по DSM – IV.
28. Типы психотравмирующих ситуаций.
29. Факторы риска возникновения ПТСР.
30. История создания, развития и анализ сфер применения методик исследования ПТСР.
31. Характеристика психических функций при посттравматическом стрессе.
32. Историко-психологический анализ развития понятия посттравматическое стрессовое расстройство.

### **Правила выставления оценки на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует глубокое и полное владение содержанием материала и понятийным аппаратом дисциплины; осуществляет межпредметные связи; умеет связывать теорию с практикой. Студент дает развернутые, полные и четкие ответы на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы, соблюдает логическую последовательность при изложении материала. Грамотно использует терминологию.

**Оценка «Не зачтено»** выставляется студенту, который демонстрирует разрозненные, бессистемные знания; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не умеет выделять главное и второстепенное, не умеет соединять теоретические положения с практикой, не устанавливает межпредметные связи; допускает грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, вследствие непонимания их существенных и несущественных признаков и связей; дает неполные ответы, логика и последовательность изложения которых имеют существенные и принципиальные нарушения, в ответах отсутствуют выводы. Дополнительные и уточняющие вопросы экзаменатора не приводят к коррекции ответов студента. На основную часть дополнительных вопросов студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы.

Оценка «Не зачтено» выставляется также студенту, который взял экзаменационный билет, но отвечать отказался.

### **Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, определяющие уровни сформированности компетенций**

#### **Пороговый уровень:**

- владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
- знание основной терминологии дисциплины, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении практических задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- знание базовых мотивационных теорий, концепций и направлений по изучаемой дисциплине;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

#### **Продвинутый уровень:**

- достаточно полные и систематизированные знания в объёме программы дисциплины;

- использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать практические задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Высокий уровень:**

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
- точное использование терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
- безупречное владение инструментарием дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно и творчески решать сложные задачи (проблемы) в рамках рабочей программы дисциплины;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических и лабораторных занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

#### **Описание процедуры выставления оценки**

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется оценка.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций ПК – 3 сформированы не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, у которого формируемые дисциплиной элементы компетенций ПК – 3 сформированы ниже, чем на пороговом уровне.

## **Приложение №2 к рабочей программе дисциплины «Кризисное консультирование»**

### **Методические указания для студентов по освоению дисциплины**

#### **Рекомендации по работе над лекционным материалом**

Эта работа включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом.

Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.).

Методика работы при конспектировании устных выступлений значительно отличается от методики работы при конспектировании письменных источников. Конспектируя письменные источники, студент имеет возможность неоднократно прочитать нужный отрывок текста, поразмыслить над ним, выделить основные мысли автора, кратко сформулировать их, а затем записать. При необходимости он может отметить и свое отношение к этой точке зрения. Слушая же лекцию, студент большую часть комплекса указанных выше работ должен откладывать на другое время, стремясь использовать каждую минуту на запись лекции, а не на ее осмысление – для этого уже не остается времени. Поэтому при конспектировании лекции рекомендуется на каждой странице отделять поля для последующих записей в дополнение к конспекту.

Записав лекцию или составив ее конспект, не следует оставлять работу над лекционным материалом до начала подготовки к зачету. Нужно проделать как можно раньше ту работу, которая сопровождает конспектирование письменных источников и которую не удалось сделать во время записи лекции, - прочесть свои записи, расшифровав отдельные сокращения, проанализировать текст, установит логические связи между его элементами, в ряде случаев показать их графически, выделить главные мысли, отметить вопросы, требующие дополнительной обработки, в частности, консультации преподавателя.

При работе над текстом лекции студенту необходимо обратить особое внимание на проблемные вопросы, поставленные преподавателем при чтении лекции, а также на его задания и рекомендации.

#### **Рекомендации по выполнению СРС, задания для СРС**

В рамках освоения курса студенты реализуют следующие виды самостоятельной работы:

##### **Подготовка к текущим семинарским занятиям.**

Подготовка к текущим семинарским занятиям предполагает работу с рекомендованной преподавателем литературой. Поскольку практические (семинарские) занятия проводятся в активной форме и не предполагают репродуктивного воспроизведения материала, для участия в семинарских занятиях необходимо усвоение и понимание изучаемых концепций. Для этого студенту рекомендуется не только прочитать, но и законспектировать предложенную литературу с выделением наиболее значимых позиций и положений. Каждое семинарское занятие начинается с обсуждения сложных и не до конца понятных студенту моментов, во время которого студент может задать интересующие его вопросы.

Грамотная работа с книгой, особенно если речь идет о научной литературе, предполагает соблюдение ряда правил, овладению которыми необходимо настойчиво учиться. Организуя самостоятельную работу студентов с книгой, преподаватель обязан настроить их на серьезный, кропотливый труд.

Прежде всего, при такой работе невозможен формальный, поверхностный подход. Не механическое заучивание, не простое накопление цитат, выдержек, а сознательное усвоение прочитанного, осмысление его, стремление дойти до сути — вот главное правило. Другое правило — соблюдение при работе над книгой определенной последовательности. Вначале следует озна-

комиться с оглавлением, содержанием предисловия или введения. Это дает общую ориентировку, представление о структуре и вопросах, которые рассматриваются в книге. Следующий этап — чтение. Первый раз целесообразно прочитать книгу с начала до конца, чтобы получить о ней цельное представление. При повторном чтении происходит постепенное глубокое осмысление каждой главы, критического материала и позитивного изложения, выделение основных идей, системы аргументов, наиболее ярких примеров и т. д.

Непременным правилом чтения должно быть выяснение незнакомых слов, терминов, выражений, неизвестных имен, названий. Немало студентов с этой целью заводят специальные тетради или блокноты. Важная роль в связи с этим принадлежит библиографической подготовке студентов. Она включает в себя умение активно, быстро пользоваться научным аппаратом книги, справочными изданиями, каталогами, умение вести поиск необходимой информации, обрабатывать и систематизировать ее. Полезно познакомиться с правилами библиографической работы в библиотеках учебного заведения.

Научная методика работы с литературой предусматривает также ведение записи прочитанного. Это позволяет привести в систему знания, полученные при чтении, сосредоточить внимание на главных положениях, зафиксировать, закрепить их в памяти, а при необходимости и вновь обратиться к ним. Конспект ускоряет повторение материала, экономит время при повторном, после определенного перерыва, обращении к уже знакомой работе.

Конспектирование — один из самых сложных этапов самостоятельной работы. Каких-либо единых, пригодных для каждого студента методов и приемов конспектирования, видимо, не существует. Однако это не исключает соблюдения некоторых, наиболее оправдавших себя общих правил, с которыми преподаватель и обязан познакомить студентов:

1. Главное в конспекте не его объем, а содержание. В нем должны быть отражены основные принципиальные положения источника, то новое, что внес его автор, основные методологические положения работы. Умение излагать мысли автора сжато, кратко и собственными словами приходит с опытом и знаниями. Но их накоплению помогает соблюдение одного важного правила — не торопиться записывать при первом же чтении, вносить в конспект лишь то, что стало ясным.
2. Форма ведения конспекта может быть самой разнообразной, она может изменяться, совершенствоваться. Но начинаться конспект всегда должен с указания полного наименования работы, фамилии автора, года и места издания; цитаты берутся в кавычки с обязательной ссылкой на страницу книги.
3. Конспект не должен быть «слепым», безликим, состоящим из сплошного текста. Особо важные места, яркие примеры выделяются цветным подчеркиванием, пометками на полях специальными знаками, чтобы как можно быстрее найти нужное положение. Дополнительные материалы из других источников можно давать на полях, где записываются свои суждения, мысли, появившиеся уже позже составления конспекта.

### **Подготовка к тестированию**

Данный вид СРС предполагает работу с литературой и лекционным материалом для повторения и усвоения имеющихся знаний перед тестированием

### **Методические рекомендации по работе с психодиагностическими методиками**

В отличие от консультационной ситуация оценки вызывает большое напряжение у испытуемых. В этих условиях необходимо, с одной стороны, минимизировать искажающее влияние эмоционального состояния на получаемые результаты, а с другой — не потерять диагностически важную информацию.

### **Правила использования психодиагностических тестов:**

- необходимо применять лишь теоретически хорошо обоснованные и практически проверенные методики;
- обязательно соблюдать профессиональную тайну как в отношении технологии тестирования, так и по поводу его результатов;
- строить отношения с обследуемыми на партнерской основе. Это означает, что нельзя злоупотреблять их доверием; следует обязательно предупреждать о том, как будет использоваться диагностическая информация и кто будет иметь к ней доступ; необходимо создавать условия для получения испытуемым информации по данным тестирования;
- при запросе со стороны испытуемого о результатах тестирования предоставлять информацию в позитивном виде, делая ударение на потенциальных возможностях испытуемого и избегая негативных оценочных суждений;
- не допускать психодиагностической и аналитической работе, требующей высокой профессиональной квалификации, лиц, не прошедших специальное обучение, а также нарушающих требования профессиональной этики. Для создания благоприятной психологической атмосферы, снижения напряженности у испытуемого и в конечном итоге получения достоверного результата при тестировании следует придерживаться следующих основных правил:
- заранее согласовывать с испытуемым дату, время обследования, обязательно сообщать о его продолжительности;
- тестирование следует проводить в отдельном помещении, с соблюдением необходимых санитарно-гигиенических норм (площадь на одного испытуемого не менее 3 м<sup>2</sup>, наличие вентиляции, окон, приятный интерьер и пр.), при отсутствии телефонов и других отвлекающих моментов;
- перед тестированием важно установить психологический контакт с испытуемым, еще раз сообщить о времени, необходимом для прохождения тестирования, выразить уверенность в способности испытуемого справиться с заданиями, сообщить, что полученная информация является конфиденциальной, позволяет выявить потенциал кандидата (в том числе скрытый) и является не только основанием для принятия кадрового решения, но и подспорьем в ходе его профессиональной адаптации на новом месте работы;
- не следует сообщать испытуемому подробности об интерпретации результатов — это может повлиять на уровень их достоверности и будет способствовать девалидизации методики;
- в отношении испытуемого следует занять партнерскую позицию («Мы делаем с вами общее дело, мы заинтересованы в получении достоверной информации и будем вам благодарны за нее»), взаимодействие с позиции силы («Сейчас мы все про вас узнаем!») недопустимо;
- во время психодиагностического обследования следует быть приветливым, вежливым и проявлять готовность прийти на помощь в случае необходимости;
- во время тестирования следует предусмотреть 10-минутные перерывы через каждый час работы;
- при интересе со стороны испытуемого к результатам тестирования следует выразить готовность предоставить эту информацию в устной конспективной форме и сообщить, когда это может быть сделано;
- при завершении обследования следует проинформировать испытуемого о дальнейшем взаимодействии (сроки, форма и пр.) и обязательно поблагодарить за проделанную работу.

Поведение испытуемого во время выполнения тестов может служить дополнительным источником информации о его индивидуально-психологических особенностях.

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

В качестве учебно-методического обеспечения СРС рекомендуется использовать литературу, указанную в разделе 8 настоящей программы

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

**1. Личный кабинет** ([http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_login.php](http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php)) дает возможность получения on-line доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

**2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ** ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_cat\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php)) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.

**3. Электронная картотека «Книгообеспеченность»** ([http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk\\_bookreq\\_find.php](http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php)) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «Книгообеспеченность» доступна в сети университета и через Личный кабинет.