

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

МОДУЛЬ 5 "КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ В СИСТЕМЕ "КОНСУЛЬТАНТ - КЛИЕНТ" Кризисное консультирование

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	М1 Педагогики и психологии начального образования		
Учебный план	44.04.02 Мастерство психологического консультирования (з, 2025).plx Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы Мастерство психологического консультирования		
Квалификация	магистр		
Форма обучения	заочная		
Общая трудоемкость	3 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:			
аудиторные занятия	20		
самостоятельная работа	88		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2	2	2
Практические	18	18	18	18
В том числе в форме практ.подготовки	18	18	18	18
Итого ауд.	20	20	20	20
Контактная работа	20	20	20	20
Сам. работа	88	88	88	88
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

к.псх.н., доцент, Сафонова Марина Вадимовна _____

Рабочая программа дисциплины

Кризисное консультирование

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Мастерство психологического консультирования

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025 протокол № 8.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

М1 Педагогики и психологии начального образования

Протокол от 07.05.2025 г. № 4

Зав. кафедрой к.псх.н., доцент Мосина Наталия Анатольевна

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол №_7__ от 14__ __мая_____2025г.

Председатель НМС УГН(С)

____ 2024 г.

к.п.н. Юденко Юлия Романовна

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Освоение определенных видов и способов деятельности, необходимых для решения практических задач профессиональной психологической помощи в кризисных ситуациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:		Б1.В.1.ДП.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Феноменология развития личности	
2.1.2	Теория и практика психологического консультирования	
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Профессиональное консультирование	
2.2.2	Возрастно-психологическое консультирование	
2.2.3	Семейное консультирование	
2.2.4	Психолого-педагогическое консультирование	
2.2.5	Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика	

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

ПК-1: Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере

ПК-1.1: Знает перечень и основные положения нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию и осуществление профессиональной деятельности психолога, 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.

Знать:

Уровень 1	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития
Уровень 2	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить самостоятельно.
Уровень 3	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить с помощью преподавателя.

Уметь:

Уровень 1	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития.
Уровень 2	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.

Владеть:

Уровень 1	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития.
Уровень 2	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых

	ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-1.2: Умеет: проектировать, проводить и реализовывать программы и мероприятия по психологическому сопровождению и реализовывать их в формате индивидуального и группового консультирования.	
Знать:	
Уровень 1	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития
Уровень 2	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить самостоятельно.
Уровень 3	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития.
Уровень 2	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития.
Уровень 2	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-1.3: Владеет: методическим инструментарием работы по психологическому сопровождению и методами экспертизы и оценки эффективности программ психологического сопровождения, приемами преподавания, организации дискуссий, проведения интерактивных форм занятий, различных видов консультирования.	
Знать:	
Уровень 1	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития
Уровень 2	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить самостоятельно.
Уровень 3	технологии проектирования образовательных программ и систем; нормативно-правовые основы профессиональной деятельности; условия, способы и средства личностного и профессионального саморазвития, допускает ошибки, может их исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития.
Уровень 2	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	проектировать образовательные программы для разных категорий, обучающихся; проектировать программу личностного и профессионального развития в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	

Уровень 1	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития.
Уровень 2	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	способностью анализировать подходы и модели к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения реализации образовательных программ в системе образования, опытом проектной деятельности; навыками проектирования и реализации векторов профессионального и личностного саморазвития в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-3: Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений	
ПК-3.1: Знает 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.	
Знать:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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, допускает ошибки, может самостоятельно исправить.
Уровень 3	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, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-3.2: Умеет 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 и транслировать актуальную в связи с этим информацию на уровне профессионального консультирования в индивидуальной и групповой формах.	
Знать:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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, допускает ошибки, может самостоятельно исправить.
Уровень 3	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, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях

	профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-3.3: Владеет 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 и применения их в формате индивидуального и группового консультирования в очном и дистантном формате.	
Знать:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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, допускает ошибки, может самостоятельно исправить.
Уровень 3	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, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.

ПК-4: Способен консультировать субъектов образовательного процесса по психологическим проблемам обучения и развития различных контингентов обучающихся, вопросам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, в том числе, кризисным состояниям, вопросам взаимоотношений в коллективе и другим вопросам	
ПК-4.1: Знает: 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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.	
Знать:	
Уровень 1	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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.
Уровень 2	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-4.2: Умеет: 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.	
Знать:	
Уровень 1	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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.
Уровень 2	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых

	ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
ПК-4.3: Владеет: 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.	
Знать:	
Уровень 1	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями.
Уровень 2	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить самостоятельно.
Уровень 3	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 ситуациях, основы разработки и реализации индивидуальных программ обучения для обучающихся с особыми образовательными потребностями, допускает ошибки, может исправить с помощью преподавателя.
Уметь:	
Уровень 1	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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.
Уровень 2	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	применять современные методы психологического консультирования в соответствии с задачами консультирования и особенностями клиентов, проводить индивидуальные и групповые консультации, в том числе, и 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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.
Владеть:	
Уровень 1	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.
Уровень 2	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности.
Уровень 3	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 в типовых ситуациях профессиональной деятельности с помощью преподавателя.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Теория кризиса. Основы оказания психологической помощи в кризисных ситуациях						
1.1	Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.
1.2	Тема 1. Понятие кризиса, кризисной ситуации. /Ср/	3	8	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензировани е преподавателе м. 2. Тестирование.

1.3	Тема 2. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. /Лек/	3	1	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензирование преподавателем. 2. Тестирование.
1.4	Тема 2. Психологическое сопровождение личности в период кризиса. /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Рецензирование преподавателем. 2. Тестирование.
1.5	Тема 3. Методики оказания психологической помощи в период кризиса. /Пр/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
1.6	Тема 3. Методики оказания психологической помощи в период кризиса. /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2 ПК-1.3 ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-3.3 ПК-4.1 ПК-4.2 ПК-4.3	Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
	Раздел 2. Раздел 2. Кризисное консультирование типовых проблем						
2.1	Тема 4. Экзистенциальный кризис. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.2	Тема 4. Экзистенциальный кризис. /Ср/	3	8		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.3	Тема 5. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.4	Тема 5. Эмоциональная травма и психологическая работа с ней. /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.5	Тема 6. Горе. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.6	Тема 6. Горе. /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.7	Тема 7. Психологическая помощь жертвам насилия. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.8	Тема 7. Психологическая помощь жертвам насилия. /Ср/	3	10		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.9	Тема 8. Суицидальное поведение. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.10	Тема 8. Суицидальное поведение. /Ср/	3	8		Л1.1 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.11	Тема 9. Экстренная психологическая помощь. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.12	Тема 9. Экстренная психологическая помощь. /Ср/	3	8		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

2.13	Тема 10. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации. /Пр/	3	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».
2.14	Тема 10. Профессиональные кризисы. Кризисы адаптации. /Ср/	3	6		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4		1. Анализ работы во время демонстрационных сессий. 2. Супервизия преподавателя. 3. Супервизия от участников группы. 4. Работа в «аквариуме».

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к семинарским занятиям

Занятие 1. Основные средства оказания психологической помощи в пе-риод кризиса

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, пере-живающим 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 экзистен-циальный кризис

Цель: познакомиться со психотехнологиями оказания помощи людям, пере-живающим экзистенциальный кризис.

Экзистенциальный кризис. Основные факторы, провоцирующие экзи-стенциальный кризис. Виды экзистенциального кризиса Клиника экзистен-циальный 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, пере-жившим 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 тера-пия, 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, пере-живающим 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 рекомендуются 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, пере-жившим 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 на-силия.
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, пере-жившим насилие и суицидальные попытки.

Вопросы для обсуждения:

1. Суицидальная мотивация и работа с ней, возрастные особенности суи-цидального 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 по-мощи 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 травматиза-цию.
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.

5.2. Темы письменных работ

средство «Задания для самостоятельной работы». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Задание 1.

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

Задание 2.

Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности.

1. Ситуации первого типа:

неприятности обыденной жизни;

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

2. Ситуации второго типа – трудные и экстремальные ситуации, которые приводят к разрыву жизненного пути личности и провоцируют жизненный кризис. К таким ситуациям относятся:

1) ситуации «выживания» или «слома»;

2) тяжелые утраты в ходе нормального цикла человеческой жизни;

3) экстремальные ситуации природного, технологического и антропогенного характера и их отсроченные последствия.

Задание 3.

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

Задание 4.

Общезвестно, что стрессогенность события определяется его восприятием индивидом. Чем можно объяснить устойчивость некоторых личностей или, наоборот, повышенную чувствительность к стрессам у детей и подростков? Аргументируйте свое мнение.

Задание 5.

При каких обстоятельствах смена школы может стать серьезной психо-травматизацией для детей и подростков?

Рассмотрите возможные варианты. Сформулируйте обращение психолога к родителю, информирующее о возможной или произошедшей психотравматизации. Аргументируйте свое мнение.

Задание 6.

Может ли развод родителей или запугивание ребенка в школе без применения реального физического вреда приводить к возникновению посттравматического стресса у детей и подростков? Аргументируйте свое мнение.

Задание 7.

Можно ли отнести воспитание вне семьи к кризисной ситуации для ребенка? Какие условия воспитания и обучения в интернате или детском доме можно отнести к стрессорам и какие к стабилизирующим? Аргументируйте свое мнение.

Задание 8.

Обычно у детей-сирот можно наблюдать следующие модели семьи:

1) положительная модель, в основе которой лежит идеализация проживания с родителями, воспоминания о положительных эмоционально-насыщенных отношениях с родными и установка на воссоединение с родителями и/или иными родственниками (при этом, около 90% детей – так называемые «социальные сироты» при живых родителях, которые или отказались от воспитания детей или были решением суда лишены родительских прав вследствие аморального образа жизни);

2) отрицательная модель, где на первый план выступает «отрицание», т.е. дети могут четко сказать какими не должны быть мать, отец и иные родственники, какой не должна быть воспитательная практика родителей в отношении детей и т.д., но представления о том, какой семья должна быть носят расплывчатый характер;

3) недифференцированная модель, где дети понимают, что семья в которой они жили не является хорошей, тем не менее собираются в дальнейшем жить одной семьей с некоторыми членами семьи (обычно исключается отец) и заботиться о них.

Какие стрессоры лежат в основе каждой из перечисленных моделей семьи у детей-сирот и с какими последствиями воздействия стрессоров, с большой долей вероятности, они столкнутся в дальнейшем? Дайте объяснение в русле психоаналитического, когнитивного, бихевиористического, гуманистического подходов.

Задание 9. Особенности диагностики кризисных состояний

На выбор создайте мини-брошюры с диагностическим инструментарием по психодиагностике:

- 1) кризисных состояний подростков;
- 2) стрессовых состояний у дошкольников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей;
- 3) стрессовых состояний у лиц, переживающих утрату близких (для определенного возраста);
- 4) стрессовых состояний у детей и подростков в результате развода родителей;
- 5) лиц, переживших чрезвычайные ситуации природного характера;
- 6) лиц, переживших чрезвычайные ситуации техногенного характера;
- 7) лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера (террористические акты, нападения).

Задание 10.

Составьте аннотированный каталог психотехник, которые может применять психолог в индивидуальной и /или групповой работе с лицами, находящимися в кризисных ситуациях.

Каждое упражнение, вносимое в каталог, следует снабдить описанием: цель и предполагаемый психологический эффект, необходимое оборудование и материалы, ориентировочная продолжительность выполнения, ход упражнения, возможные модификации, психологический комментарий ведущему, показания и ограничения для применения (возраст участников, особенности психического состояния), ссылка на источник.

Возможные рубрики каталога:

- психодрама
- ролевое моделирование
- когнитивно-поведенческая терапия
- психосинтез
- гештальт-терапия,
- танцевально-двигательная терапия,
- арттерапия
- дневники, письма, аффирмации как приемы самостоятельной работы между встречами с психологом.

При составлении каталога следует отдать предпочтение упражнениям, дающим комплексный психологический эффект, предполагающим возможность модификации в зависимости от особенностей группы, имеющим широкую область применения. Не лишними будут опора на собственную психологическую интуицию, учёт своих возможностей как ведущего, перспективное планирование работы в области активного обучения.

Задание 11. Экстренная помощь в кризисных ситуациях

Сформулируйте основные принципы работы с кризисными клиентами на Телефоне доверия.

Из каталога, составленного в задании 10, отберите психотехники, которые могут быть использованы при консультировании по телефону или дистанционно в сети Интернет. Аргументируйте свой выбор.

Задание 12. Дебрифинг

Дебрифинг — это групповая форма кризисной интервенции; это особо организованное и четко структурированное обсуждение в группах людей, совместно переживших катастрофу или трагическое событие.

Составьте план проведения дебрифинга с учетом разворачивающихся фаз. Для каждой фазы продумайте вопросы для участников, варианты информирования о происходящем, рекомендации по самопомощи и структурированию поведения, возможные раздаточные материалы.

Фазы дебрифинга:

1. Вступление.
2. Факты.
3. Мысли.
4. Чувства.
5. Симптомы
6. Обучение.
7. Заключение.

Базовый модуль 2.

Задание 13. Анализ индивидуального опыта переживания и преодоления кризисных ситуаций (на основе авторской анкеты Бакановой А.А. «Экзистенциальность в кризисных ситуациях (ЭКС)»).

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

После работы с анкетой можно подсчитать средние баллы по каждому столбцу таблицы и проанализировать, какая экзистенциальная проблема чаще всего оказывается затронутой в кризисной ситуации, степень использования личностью

внутренних и внешних ресурсов для разрешения ситуации, степень разрешения в целом кризисных ситуаций за последние 5 лет и др. Напишите эссе, отражающее индивидуальный опыт преодоления кризисных ситуаций и их значение на протяжении жизненного пути.

Проведите анкету с любым выбранным Вами человеком. Обсудите с ним получившиеся результаты. Отрефлексируйте сделанные выводы. Обсудите выполненное задание в группе.

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

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация».

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

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

4. Вспомните и запишите в графу 2 таблицы те кризисные ситуации, ко-торые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

5. В графе 3 таблицы оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть, насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

6. В графе 4 таблицы оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

7. В графе 5 таблицы оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

8. В графе 6 таблицы оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация была разрешена мною крайне unsuccessfully»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

9. В графе 7 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

10. В графе 8 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть, личностного потенциала, различных спо-собов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

11. В графах 9 – 12 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень «экзистенциальности» каждой кризисной ситуации (то есть, насколько каждая кризисная ситуация затрагивает, на Ваш взгляд, ту или иную экзистенциальную проблему), где: 1 балл – «Кризисная ситуация эту экзистенциальную проблему абсолютно не затронула»; 10 баллов – «Кризисная ситуация была полностью связана с этой экзистенциальной проблемой».

К экзистенциальным проблемам относятся:

Графа 9 – «Отношение к жизни и смерти»;

Графа 10 – «Наличие /отсутствие смысла»;

Графа 11 – «Ответственность – свобода»;

Графа 12 – «Изоляция - общение».

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

13. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)?

14. Если в ходе заполнения этой анкеты у Вас возникли какие-то пожелания или впечатления, предлагаем Вам поделиться ими: _____

№ Кризисная ситуация С А СП У ВР Вн Экзистенциальность

Дар Потеря

Ж-С См О-

С Из

Задание 14. «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями»

Ответьте на Опросник (по А.Н. Моховикову) и незаконченные предложения по теме: «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями». Отрефлексируйте получившийся результат.

Опросник «Личная и профессиональная позиция консультанта при работе с кризисными состояниями»

Инструкция: Оцените, насколько Вы согласны с приведенными ниже высказы-ваниями: 0-не согласен, 1 – не уверен в ответе, 2 – полностью согласен.

Утверждения Степень согла-сия

1. Если человек говорит о самоубийстве, он пытается привлечь к себе внимание. Это может превратиться в шантаж.
2. Склонность к самоубийству – явление преимущественно наследуемое.
3. Разговоры о суициде могут способствовать его совершению.
4. Покушающиеся на самоубийство на самом деле желают умереть.
5. Самоубийство невозможно предотвратить.
6. Самоубийства и суицидальные попытки – явления одного порядка.
7. Самоубийство случается без каких-либо предупреждений.
8. Те, кто кончают с собой, в основном психически ненормальны.
9. Если человек в прошлом совершил суицидную попытку, то больше подобное никогда не повторится.
10. Все приводящие к самоубийству действия являются импульсивными.
11. Самоубийцы редко обращаются за помощью.

1. Когда я слышу о том, что кто-то хочет покончить жизнь самоубийством, я думаю про этого человека

2. Когда кто-то говорит о смерти (своей собственной или чужой), я чувствую, что

3. Когда клиент плачет, я обычно

4. Как консультант я чувствую себя небезопасно (или даже беспомощно) в ситуации, когда

5. Самым сложным при работе с кризисными ситуациями для меня является

6. Ценности, которые я хочу реализовать в своей работе консультанта

7. Самым главным для меня как для профессионала, помогающего людям в кризисных ситуациях, является

Задание 15.

К травматическому опыту у детей относят переживания, связанные со стихийными природными бедствиями, с авариями, с насилием в семье, образовательном учреждении, на улице, с тяжелыми заболеваниями, включая детей-инвалидов, детей-сирот и т.д.

Какой травматический опыт обычно приводит к более тяжелым последствиям у детей? Аргументируйте свое мнение.

Задание 16.

Дж. Гринберг предлагает модель стресса, состоящую из следующих по-следовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.

Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д. Аргументируйте свое мнение.

Задание 17. Идеи для действия

Посетите веб-сайт Канадской коалиции против смертной казни (www.ccadp.org) и прочитайте письма заключенных. Затем напишите письмо одному из приговоренных к смертной казни: на данном сайте есть информация о том, как стать друзьями по переписке и как связаться с местной ассоциацией организации «Международная амнистия». Обсудите в группе.

Задание 18. Идеи для действия

Найдите информацию об организациях, которые оказывают поддержку жертвам насилия (в Красноярске и Красноярском крае). Подготовьте «карман-ные справочники» с указанием адресов и телефонов. Представьте работу в группе.

Задание 19.

В целом этапы психологической помощи людям, переживающим потерю близких, соответствуют трем этапам кризисного консультирования: принятие реакции на кризисную ситуацию, переживание чувств, обретение смысла. Применительно к ситуации утраты эти этапы можно представить в виде последовательно осуществляемых консультантом задач:

1. Описание ситуации утраты.
2. Принятие противоречивой реакции на потерю.
3. Вербализация эмоционального состояния человека.
4. Понимание значимости потери.
5. Ожидание и поддержка активности.

Составьте круг вопросов для решения каждой задачи, подберите необходимые психотехнические материалы с учетом возраста предполагаемого клиента.

Задание 20.

Обобщите на основе имеющейся литературы (в том числе диссертацион-ных исследований) и электронных публикаций опыт по психологической по-мощи детям, в кризисной ситуации:

- 1) проживающим в условиях палаточных лагерей временного проживания;
- 2) вынужденных переселенцев из «горячих точек»;
- 3) в ситуации тяжелого заболевания ребенка (сахарным диабетом, онкопа-тологией и т.п.);
- 4) переживающим горе в ситуации утраты близких;
- 5) в ситуации насилия;

- 6) содержащимся в приюте;
- 7) в экстремальной ситуации (на примере захвата заложников в Беслане);
- 8) при посттравматическом стрессе;
- 9) при суицидальном поведении в детском и подростковом возрасте.

Подготовьте аннотированный библиографический указатель по теме и презентацию своей работы в группе.

Задание 21.

Сравните протекание ПТСР у детей и взрослых. Аргументируйте свое мнение.

Признаки ПТСР у детей согласно классификатору DSM-IV.

Критерий А. Ребенок пережил травматический эпизод, выходящий за пределы его обычного жизненного опыта.

Переживания сопровождались ин-тенсивными негативными эмоциями, такими как ужас, чувство беспомощности. У детей также может наблюдаться дезорганизованное или ажитированное поведение.

Критерий В. У ребенка наблюдается навязчивое воспроизведение травматического эпизода, проявляющееся в повторяющихся воспоминаниях, мыслях, действиях, снах о травматической ситуации или пугающих снах без определенного содержания. Воспроизведение травматической ситуации у детей младшего возраста может проявляться также и в ее проигрывании.

Критерий С. Упорное избегание стимулов, связанных с травмой и ско-ванность общего реагирования (не наблюдаемое до травмы), например, попытки избегать мыслей, чувств или разговоров, связанных с травмой; попытки избегать деятельности, мест или людей, которые могли бы пробудить воспоминания о травмирующей ситуации; неспособность вспомнить важные аспекты травмы; заметное уменьшение интереса или участия в значимой ранее деятельности; потеря приобретенных навыков; ощущение отчужденности от других; ощущение укороченной временной перспективы. Это ощущение проявляется в том, что дети не только не могут представить себя взрослыми, но и не могут представить более близкие перспективы (1-2 года).

Критерий Д. Устойчивые симптомы возрастающего напряжения (не на-блюдаемые до травмы). Например, у ребенка появляются проблемы со сном; он становится раздражительным; возникают трудности концентрации внимания; а такжегипербдительность, преувеличенная реакция страха.

Критерий Е. Нарушения вызывают заметные расстройства в учебе, общении и других значимых сферах деятельности.

Предложите техники помощи и самопомощи детям и взрослым, целесо-образные при проявлении того или иного критерия.

Задание 22. Творческая работа «Письмо психолога»

Для обозначения этой работы существует много терминов – «психотерапевти-ческое письмо», «психотерапевтическая переписка», «письменная психологическая помощь», «терапия письмом», «скрибиотерапия».

1. Для каждой предложенной ситуации определите тип переживаемого кризиса.

2. Напишите письмо одному из следующих клиентов:

- подростку 15 лет, который ненавидит людей;
- женщине 40 лет, которая панически боится приближения старости и возможного одиночества;
- папе девочки 7 лет, который не живет с ней;
- девушке (25 лет), которая очень беспокоится за своего брата (17 лет), употребляющего наркотики;
- девушке 16 лет, которая боится, что не переживет разрыв отнеше-ний со своим молодым человеком, который ее бросил;
- женщине 36 лет, которая устала от семейной жизни, постоянных обязанностей и необходимости все делать самой и которая хочет найти «внутреннюю свободу»;
- маме мальчика 7 лет, которая не знает, как сказать сыну о смерти его отца, с которым она в разводе, но которого мальчик очень лю-бит;
- женщине 38 лет, у которой сын (13 лет) около года постоянно играет на компьютере, из-за чего в школе у него одни двойки и его оставляют из-за этого на второй год;
- девушке (18 лет), которая живет с молодым человеком (25 лет) и яростно ненавидит его мать, хотя та живет на Украине и «ничего плохого им не сделала»;
- бездетной женщине (46 лет), которая практически парализована. Врачи по состоянию здоровья сделали ей прогноз еще на 1 год жизни; она этого не знает, но догадывается. Думает о смерти, но говорить об этом боится.
- маме мальчика 9 лет, который не хочет быть мальчиком;
- бабушке (63 года), которая одна воспитывает 8-ми летнюю внучку, и терпение ее «уже на пределе»;
- молодому директору школы (32 года), который не знает, как завоевать авторитет у педагогов;
- отцу семейства (39 лет), который потерял работу и мучительно переживает свою вынужденную безработицу.

3. Опорные пункты для написания письма:

- 1) обратите внимание на важность установления контакта и эмпатиче-ского отношения к клиенту;
- 2) сообщите безоценочную психологическую информацию;
- 3) обозначьте распределение ответственности;
- 4) уточните возможности психолога и адресата;
- 5) обозначьте свою позицию через обратную связь;
- 6) постарайтесь выразить клиенту вашу поддержку;
- 7) наметьте перспективы адресата;

1. Конкретные приемы, которые использует консультант, давая кли-енту обратную связь:

- Пересказ – цитирование того, что было написано клиентом.
- Уточнение (обращение к клиенту с просьбой что-то дополнить и разъяснить).
- Дальнейшее развитие мысли собеседника (письменное изложение под-текста, выдвижение гипотез

относительно причин произошедшего или дальнейшего хода событий)

- Сообщение о восприятии консультантом состояния клиента, зеркальное отражение его чувств.
- Сообщение о восприятии консультантом самого себя и своих чувств в данной ситуации
- Замечания о ходе письменного диалога (при получении повторных писем)

Примечания:

1. Эту работу можно написать как в виде письма, так и в виде алго-ритма проведения сессии. В этом случае к «опорным пунктам» добавляются следующие:

- возможные пути и направления работы;
- гипотезы и их проверка;
- первичный и предполагаемый истинный запрос;
- возможный контракт и его изменение в связи с обнаружением истинного запроса.

2. После написания письма опишите свои чувства, мысли, телесные ощущения, впечатления, трудности, сложности, озарения и т.п. – т.е. все, что сопровождало вас в процессе написания этой работы.

3. Объем работы – не менее 3-х страниц.

Задание 23.

Создайте мини-брошюру «Психологическая помощь в кризисной и/или чрезвычайной ситуации»

Формат мини-брошюры – 1/3 листа формата А4 (двухсторонняя печать).

Для создания брошюры необходимо выбрать тему и целевую группу (для кого предназначена).

Брошюра должна содержать в себе следующую информацию:

1. «Титульный лист» с названием и/или обращением к целевой группе. Для оформления титульного листа брошюры можно использовать фотографии и рисунки.
2. Краткое вступление, обоснование значимости проблемы в обществе, семье или опасности игнорирования данной темы.
3. Определение психологической проблемы, ее краткое описание (например, формы насилия, мифы о насилии, стадии переживания развода и т.д.)
4. Описание «симптомов», по которым можно продиагностировать данный кризис (например, черты суицидального поведения у подростков или признаки насилия у детей)
5. Рекомендации по психологической помощи или самопомощи (что необходимо делать в данной ситуации и чего следует избегать).
6. Координаты специалистов, к которым можно обратиться за помощью (адреса, телефоны, Интернет-сайты, e-mail).
7. Авторство (магистрант указывает ФИО и текущий год).

Необходимо обратить внимание на следующие аспекты работы:

- «Язык» брошюры должен соответствовать особенностям целевой группы (то есть быть понятным для тех, кому она предназначена).
- Брошюра должна содержать основную информацию, но не должна быть переполнена текстом.
- Оформление брошюры (расположение текста, выбор шрифтов и картинок, сочетание цветов и т.д.) должно быть аккуратным и гармоничным (в соответствии с законами восприятия).
- Основное содержание брошюры должно отвечать этическим нормам психолога (применение принципов «не навреди (безопасности)», и «обеспечение свободы клиента»), показывать возможности разрешения ситуации и выхода из нее (использование принципов позитивности и потенциальности).

Задание 24.

Создайте аннотированный каталог Интернет-ресурсов по выбранной проблеме.

Рекомендации по аннотированию Интернет-ресурсов.

Оформление работы:

1. Работа должна иметь титульный лист, согласно требованиям к оформлению научных работ.
2. Весь текст должен быть оформлен единообразно (шрифт, интервал, абзацы, поля и т.д.), согласно требованиям к оформлению научных работ. В работе не допускается соединение различно отформатированных текстов, механически скопированных с сайтов!
3. Работу необходимо подготовить в двух вариантах: бумажном и электронном.

Содержание работы:

Для анализа необходимо выбрать не менее 7 сайтов по тематике курса (уточняется с преподавателем) и описать их по следующей схеме:

1. Название сайта и ссылка на него.
2. Основная идея сайта (чему посвящен).
3. Основные разделы сайта (перечислить, указать ссылки).
4. Дать краткую аннотацию информации, представленной на сайте, освещающей то или иное направление психологической помощи в кризисных ситуациях (0,5 – 1 страница). Если на сайте присутствуют статьи и публикации, раскрыть их основное содержание (выбрать 2-3 основных).
5. Раскрыть практическую значимость сайта:
 - возможность использовать при подготовке лекций, практических занятий, для самообразования студентов;
 - наличие ссылок на центры психологической помощи и специалистов;
 - возможность обратиться за консультацией к специалисту или записаться в группу;

- наличие конкретных упражнений, практик, заданий, иллюстрирующих данное направление либо направленных на самопомощь.
 - Привести в качестве примеров материал, отражающий практическую значимость (упражнения, игры, схемы, рисунки, таблицы, психодиагностические методики, рекомендации и т.д.)
6. Описать научную значимость (качество и обоснованность представленной на сайте информации, ссылки на первоисточники, общий уровень сай-та).
 7. Привести в работе (в письменном и электронном виде) иллюстрации, фотографии, таблицы, картинки, портреты ученых и психологов и т.д., размещенные на сайте и имеющие ценность для лекций и практических занятий по дисциплине.
 8. Дать собственную оценку информации, представленной на сайте по 5-ти балльной шкале: а) Практическая значимость, б) Научная значимость, в) Возможности использования материалов сайта в образовательном процессе.

ПРИМЕРНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

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.

5.3. Фонд оценочных средств

Итоговый тест по дисциплине

Примерный вариант

Инструкция магистру.

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 удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям. Вопросы задания могут иметь несколько форм:

1. Закрытые вопросы предполагают только один правильный ответ.
2. Вопросы с множественным выбором предполагают выбор нескольких из предложенных вариантов.
3. Открытые формы заданий требуют вставить пропущенное слово, либо завершить предложение.
4. 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, Б – 1, 3, 4.
5. 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 интегрировать 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
- 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 само-убийств»
 - 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 группы 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 (на-пример, 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 по-сттравматического стрессового расстройства является при оказании психологической помощи:

- а) недопустимым
- б) одной из задач помощи
- в) допустимым, но при определенных условиях
- г) 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 эмоциональной 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. ПТПС – это _____ реакция на травматический стресс, способная вызвать психические нарушения практически у любого человека, такой как природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования и др.

59. Критерий ПТПС по DSM-IV C. (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

Примеры профессиональных задач

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 не-удачником. Я вообще часто закидываюсь 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 ко-мандиром 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 опасюсь 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 не-удачником.

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 морозить, 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 по-строить 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-ти, 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 обустраиваться 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, набычит, 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.

Здравствуйте! 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, не знаю почему!!! Не то что не хочу... Не могу! Что делать??? Помогите!!!

Задача 4.

Разработайте памятку-руководство для родителей и педагогов «Как помочь 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.

5.4. Перечень видов оценочных средств

Вопросы к семинарским занятиям, итоговый тест по дисциплине, профессиональные задачи, задания для самостоятельной работы.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Шех О. И.	Психология личности в кризисных состояниях: учебник для спо	Москва: Юрайт, 2025

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В.	Экстренная психологическая помощь: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.3	Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Шех О. И.	Кризисная психология: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2025
Л1.4	Е. С. Гольдшмидт [и др.]	Кризисная психология: учебное пособие	Кемерово : КемГУ, 2019

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основная задача вузов – подготовка специалистов к самостоятельной практической деятельности. В настоящее время к этому добавилось требование «профессиональной мобильности», т. е. способности изучать и осваивать новые области знаний. В связи с этим процесс обучения в вузах теперь все больше основывается на самостоятельности и творческой активности, как неременном условии успешного усвоения и овладения обширным и сложным программным материалом. Отличительной особенностью обучения в вузе является то, что это, в значительной степени, самообразование. Самообразование – один из самых ценных способов познания, когда развивается мышление, формируются ценнейшие качества человеческой личности: интерес к наукам, потребность в духовном обогащении, способность к творчеству, воля. Вместе с тем, само-обучение доставляет человеку огромную радость и удовлетворение. Знания и навыки, приобретенные самостоятельно, остаются на всю жизнь.

Успехов в учебе можно достигать самыми разными способами. Само обучение в вузе – это одновременно и своеобразное «экспериментирование» с самим собой, тем более, что главный предмет для любого аспиранта – это он сам как развивающийся, самоизменяющийся и рефлексирующий «субъект учебной деятельности». В дальнейшем опыт формирования своего индивидуального стиля может стать основой формирования в себе индивидуального стиля самой профессиональной деятельности.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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:

1. Нельзя недооценивать аудиторию. Слушатели, как правило, достаточно умны. По-этому не пытайтесь показать аудитории, насколько умны Вы. Если это действительно так, то слушатели заметят.
2. Старайтесь говорить не монотонно, иначе вы вскоре увидите борющихся со сном слушателей. Подчеркивайте голосом и жестами (умеренными) наиболее важные положения доклада.
3. Отдайте должное вашим предшественникам. Это покажет, что вы знакомы с лите-ратурой по обсуждаемой проблеме. Кроме того, аудитория оценит, что вы не счи-таете, 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.)
4. Если вы собираетесь кого-либо опровергнуть, не выпячивайте это (кто знает, быть может, потом в этой роли окажется и ваш доклад). Будьте вежливы.
5. 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 то-ропить вас, чтобы вы скорее добрались до результата.
6. Не пытайтесь рассказывать обо всем, но только о теме выступления и в пределах отведенного времени.
7. 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.
8. Следите за аудиторией. Желательно не обращаться с докладом только к одному слушателю – это будет выглядеть странно. Лучше заранее выбрать несколько чело-век в аудитории, за реакцией которых вы будете следить во время выступления.
9. 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.
10. Не волнуйтесь, если доклад прерывается вопросами. Как правило, это вызвано ин-тересом слушателей к сообщению. Если ответ на вопрос будет ясен из последую-щей части доклада, просто скажите это. Если же вы чувствуете, что из-за вопросов остается мало времени и придется комкать выступление, обратитесь к руководите-лю семинара или конференции с предложением: «Я думаю, что более подробно мы обсудим это во время дискуссии или после доклада».
11. В конце доклада необходимо сделать основные выводы по излагаемой теме (про-блеме).
12. 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, ко-нечно, они заслуживают это).
13. 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 убе-дить), и поэтому обращайтесь к аудитории. Вы можете предложить оппоненту де-тально объяснить и развить его возражения, но не 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 ре-зультате. Во-вторых, вы ни в коем случае не должны публично оскорблять оппо-нента, и не должны допускать этого в отношении самого себя.
14. Если вы ожидаете, что какие-то конкретные вопросы будут обязательно заданы (вы можете даже специально спровоцировать их), хорошо подготовьтесь к ним.
15. Компьютерные иллюстрации играют во время доклада очень важную роль. Док-ладчику 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.
16. Пишите текст большими буквами. Рекомендуются заранее убедиться, что ваш текст будет различим в дальнем конце аудитории. Вы можете использовать разный цвет шрифта, но излишняя пестрота отвлекает внимание.
17. Помещайте не более 8-10 строчек на одном слайде и используйте короткие фразы.
18. Не стоит показывать длинные таблицы, содержащие, как правило, лишнюю информацию. В некоторых случаях (конечно, не всегда) гораздо нагляднее использовать гистограммы.
19. Избегайте большого числа малоинформативных и дублирующих друг друга рисун-ков. 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.
20. Если вы выбились из времени, не пытайтесь показать все оставшиеся слайды пре-зентации, пролистывая их с большой скоростью на проекторе. Просто пропустите их. Если же они содержат очень важную информацию, суммируйте ее коротко 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.

РЕШЕНИЕ СИТУАЦИОННЫХ ЗАДАЧ

Такой вид самостоятельной работы направлен на развитие мышления, творческих умений, усвоение знаний, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем.

При решении ситуационной задачи необходимо:

- 1) представить рассуждение по поводу: необходимости дополнительных данных и источников их получения; прогнозов относительно субъектов и/или причин возникновения ситуации;
- 2) продемонстрировать умения использовать системный подход, ситуативный подход, широту взглядов на проблему;
- 3) подготовить программу действий, направленную на реализацию, например, аналитического метода решения проблемы: проанализировать все доступные данные, превратить их в информацию; определить проблему; прояснить и согласовать цели; выдвинуть возможные альтернативы; оценить варианты и выбрать один из них.

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:

- 1) аннотацию;
- 2) введение;
- 3) методы исследований;
- 4) основные результаты и их обсуждение;
- 5) заключение (выводы);
- 6) 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, разветвляется 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:

- 1) определить и обосновать оптимальную для каждой студенческой группы продолжительность занятий;
- 2) осуществить корректировку учебных программ в связи с общим сокращением учебного времени;
- 3) освоить с преподавателями методику интенсификации обучения в условиях 90, 85- и 80-минутного занятия;
- 4) 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 исследует причины 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 позволяют объем страниц статьи, не акцентируют на подписывание разделов, т.е. текст идет целиком отдельными абзацами.

ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО

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 само-му. Автору оригинальной работы следует разъяснить читателю ее наиболее трудные мес-та. 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 пространно» (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 понятным. 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:

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

2) Кроме того

3) Наконец

4) Затем

5) Вновь

6) Далее

7) Более того

8) Вместе с тем

9) В добавление к вышесказанному

10) В уточнение к вышесказанному

11) Также

12) В то же время

13) Вместе с тем

14) Соответственно

15) Подобным образом

16) Следовательно

17) В сходной манере

18) Отсюда следует

19) Таким образом

20) Между тем

21) Тем не менее

22) Однако

23) С другой стороны

24) В целом

25) Подводя итоги

26) В заключение

27) Итак

28) Поэтому

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

Техническая сторона оформления статьи

Правильно оформленная работа облегчает восприятие Вашей статьи. Есть некоторые правила, которых надо соблюдать:

1) после заголовка (подзаголовка), располагаемого посередине строки, точка не ставится. Также не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка;
 2) страницы нумеруются в нарастающем порядке;
 3) правила сокращения слов и словосочетаний. Применение сокращенных словосочетаний регламентируется ГОСТ 7.12-93 «Сокращение русских слов и словосочетаний в библиографическом описании». Кроме того, имеются общепринятые правила сокращения слов и выражений, применяемые при написании курсовых работ, рефератов, диссертаций, статей. При этом используются следующие способы:

1. Пишут лишь первые буквы слова (например, "гл." - глава, "св." - святой, "ст." - статья).
 2. Оставляют лишь первую букву слова (например, век - "в.", год - "г.").
 3. Оставляют только часть слова без окончания и суффикса (например, "абз." - абзац, "сов." - советский).
 4. Пропускают сразу несколько букв в середине слова, а вместо них ставят дефис (например, университет - "ун-т", издательство - "изд-во").

Нужно быть внимательным при использовании и таких трех видов сокращений, как буквенные аббревиатуры, сложносокращенные слова, условные географические сокращения по начальным буквам слов или по частям слов. Такими аббревиатурами удобно пользоваться, так как они составляются из общеизвестных словообразований (например, "ВУЗ", "профсоюз"). Если необходимо обозначить свой сложный термин такой аббревиатурой, то в этом случае ее следует указывать сразу же после данного сложного термина. Например, "средства массовой информации (СМИ)". Далее этой аббревиатурой можно пользоваться без расшифровки.

При написании научных работ необходимо соблюдать общепринятые графические сокращения по начальным буквам слов или по частям таких слов: "и т.д." (и так далее), "и т.п." (и тому подобное), "и др." (и другое), "т.е." (то есть), "и пр." (и прочее), "вв." (века), "гг." (годы), "н.э." (нашей эры), "обл." (область), "гр." (гражданин), "доц." (доцент), "акад." (академик). При сносках и ссылках на источники употребляются такие сокращения, как "ст.ст." (статьи), "см." (смотри), "ср." (сравни), "напр." (например), "т.т." (тома).

Следует иметь также в виду, что внутри самих предложений такие слова, как "и другие", "и тому подобное", "и прочее" не принято сокращать. Не допускаются сокращения слов "так называемый" (т.н.), "так как" (т.к.), "например" (напр.), "около" (ок.), "фор-мула" (ф-ла).

Хорошо сделанная статья является логическим завершением выполненной работы. Поэтому, наряду с совершенствованием в исследовательской работе, необходимо постоянно учиться писать статьи. Подведем итог. Так как же работать над статьей?

- Определитесь, готовы ли вы приступить к написанию статьи и можно ли ее опубликовать в открытой печати.
- Составьте подробный план построения статьи.
- Разыщите всю необходимую информацию (статьи, книги, патенты и др.) и проанализируйте ее.
- Напишите введение, в котором сформулируйте необходимость проведения работы и ее основные направления.
- Поработайте над названием статьи.
- В основной части статьи опишите методику экспериментов, полученные результаты и дайте их физическое объяснение.
- Составьте список литературы.
- Сделайте выводы.
- Напишите аннотацию.
- Проведите авторское редактирование.
- Сократите все, что не несет полезной информации, вычеркните лишние слова, непонятные термины, неясности.