

Фонд оценочных средств (контрольно-измерительные материалы)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Факультет начальных классов

Кафедра-разработчик: кафедра педагогики и психологии начального образования

УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры
Протокол № 5
от «05» мая 2026 г.
Заведующий кафедрой

Мосина Н.А.

ОДОБРЕНО
на заседании научно-методического совета
специальности (направления подготовки)
Протокол № 6
от «15» мая 2026 г.
Председатель НМСС (Н)

Дуда И.В.

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
обучающихся

Кризисное консультирование
(наименование дисциплины/модуля/вида практики)

44.04.02 Психолого-педагогическое образование
(код и наименование направления подготовки)

Мастерство психологического консультирования
(направленность (профиль) образовательной программы)

Магистр
(квалификация (степень) выпускника)

Составитель: Сафонова М.В.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НА ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Представленный фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации соответствует требованиям ФГОС ВО и профессиональным стандартам «Психолог-консультант», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14 сентября 2022 г. № 537н (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 14 октября 2022 года, регистрационный N 70506); «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015г. № 514н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 августа 2015г., регистрационный № 38575), «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. N 682н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2013г., регистрационный № 30840)

Предлагаемые формы и содержания оценочных средств аттестации адекватны целям и задачам реализации основной образовательной программы по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Мастерство психологического консультирования.

Оценочные средства и критерии оценивания представлены в достаточном объеме. Формы оценочных средств соответствуют основным принципам формирования оценочных фондов, закрепленным в локальных документах образовательной организации.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к применению в процессе подготовки по указанной программе.

Муниципальное казенное
образовательное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной
помощи «Центр диагностики и
консультирования»



С.В.Лосяков

1. Назначение фонда оценочных средств

1.1. **Целью** создания ФОС дисциплины «Кризисное консультирование» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

1.2. ФОС по дисциплине/модулю решает **задачи**:

- контроль и управление процессом приобретения магистрантами необходимых знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенций, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки;
- контроль (с помощью набора оценочных средств) и управление (с помощью элементов обратной связи) достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора универсальных и общепрофессиональных компетенций выпускников;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Университета.

1.3. ФОС разработан на основании **нормативных документов**:

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры);
- образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.04.02. Психолого-педагогическое образование (уровень магистратуры);
- положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре – в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева» утвержденного приказом ректора № 297 (п) от 28.04.2018.

2. Перечень компетенций подлежащих формированию в рамках дисциплины

2.1. **Перечень компетенций**, формируемых в процессе изучения дисциплины:

- ПК-1. Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере.
- ПК-3. Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и

психологического благополучия субъектов образовательных отношений.

- 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.

2.2. Оценочные средства

Компетенция	Дисциплины, практики, участвующие в формировании данной компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/КИМ	
			Номер	Форма
ПК-1. Способен к проектированию, реализации и экспертизе программ психологического сопровождения в образовании и социальной сфере.	Современные научные школы и направления (по профилю подготовки), Феноменология развития личности, Психологические отрасли, психологические службы и практики, Экспертиза и проектирование психологически безопасной и развивающей среды, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Теория и практика психологического консультирования, Психологическая диагностика в психологическом консультировании, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и психосоматика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы.	Текущий контроль	1	Задания для самостоятельной работы
			2	Работа на семинаре.
		Промежуточная аттестация	3	Тестирование
			4	Профессиональные задачи
			5	Рефлексивное эссе
ПК-3. Способен к просветительской деятельности по повышению уровня психологической культуры субъектов образовательного процесса, повышению психологической защищенности и психологического благополучия субъектов образовательных отношений.	Философия и психология человека на современном этапе развития общества, Экспертиза и проектирование психологически безопасной и развивающей среды, Информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Дистантное психологическое консультирование, Технологии группового психологического консультирования, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и Психосоматика, Учебная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной	Текущий контроль	1	Задания для самостоятельной работы
			2	Работа на семинаре.
		Промежуточная аттестация	3	Тестирование
			4	Профессиональные задачи
			5	Рефлексивное эссе

	квалификационной работы.			
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.	Основы индивидуальной и групповой супервизии, Бихевиоральный подход в психологическом консультировании, Экзистенциальный подход в психологическом консультировании, Когнитивный подход в консультировании, Гештальт-подход в консультировании, Кризисное консультирование, Профессиональное консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Дистантное психологическое консультирование, Технологии группового психологического консультирования, Психотерапия в психологическом консультировании, Психолого-педагогическая коррекция в психологическом консультировании, Основы клинической психологии, Психологическое здоровье и Психосоматика, Возрастно-психологическое консультирование, Семейное консультирование, Психолого-педагогическое консультирование, Практикум по психологическому консультированию, Консультирование в системе психологического сопровождения особого ребенка, Консультирование в системе детско-родительских отношений, Технологии организации психологического просвещения семьи, Семейная медиация, Организационное консультирование с практикумом, Технологии управления конфликтами в организации, Корпоративная культура: диагностика, планирование, развитие, Производственная практика: технологическая (проектно-технологическая) практика, Преддипломная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Выполнение и защита выпускной квалификационной работы. Тренинг-семинар.	Текущий контроль	1	Задания для самостоятельной работы
			2	Работа на семинаре.
		Промежуточная аттестация	3	Тестирование
			4	Профессиональные задачи
			5	Рефлексивное эссе

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

3.1. Фонд оценочных средств включает:

1. Итоговый тест по разделам дисциплины «Кризисное консультирование».
2. Профессиональные задачи.
3. Рефлексивное эссе.

3.2. Оценочные средства:

3.2.1. Оценочное средство «Итоговый тест по разделам дисциплины «Кризисное консультирование». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «Итоговый тест по разделам дисциплины «Кризисное консультирование».

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-1, ПК-3, ПК-4.	Обучающийся обладает полными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>каждом</i> и разделах.	Обучающийся обладает достаточными знаниями всех разделов дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий в <i>во всех разделах, кроме одного</i> .	Обучающийся обладает знаниями основных положений дисциплины, способен решать тестовые задания на применение знаний, решил не менее 80% заданий как минимум в 4-х разделах из 6-ти.

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 удается 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

задания 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 реинтегрировать бессознательный материал, чтобы настоящая жизнь могла стать более удовлетворительной – _____
 - б) изменение жизненного стиля на более адаптивный – _____
 - в) расширение осознания человеком своих глубинных внутренних ощущений, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях – _____
 - г) сформировать творческий подход к жизни – _____
 - д) понять, как используемые клиентом суждения определяют его болезненное состояние, и научиться правильным способам познания – _____
7. Перечислите критерии оценки эффективности консультирования (психотерапии): _____
8. Выберите 5 характеристик квалифицированного психолога:
 - а) помогая клиенту в достижении целей, следует склонностям клиента.
 - б) способен работать в рамках одной концепции.
 - в) работает в рамках одной культуры
 - г) рассматривает теорию как отражение реальности.
 - д) понимает, что его собственные убеждения основаны на манере мышления и вытекают из его культурной и половой принадлежности.
 - е) действует, не признавая своих ограничений, работает без наблюдения.
 - ж) отрицает, что клиент находится под его влиянием во время консультирования.
 - з) честно общается с клиентом, использует множество моделей поведения.
 - и) проводит совместную работу с другими психологами по части теории, концепций, консультирования.
 - к) преследует собственные цели, не в состоянии дать направление и поддержку клиенту.
 - л) придает большое значение деталям из жизни клиента.
9. Назовите известные Вам подходы к теории кризиса: _____
10. Состояние эмоциональной и умственной дезорганизации личности, возникающее в результате действия одного или нескольких травмирующих факторов, называется:
 - а) эмоциональный стресс
 - б) кризисное состояние
 - в) внутренний конфликт
 - г) посттравматическое стрессовое расстройство
11. Выберите из приведенных ниже определений два, которые относятся к психологическому подходу в понимании кризиса:
 - а) Кризис – острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека; дискретный момент развития личности.
 - б) Кризис – реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние.
 - в) Кризис – это опасная возможность с сопутствующей тревогой.

- г) Кризис – это реакция личности на критическую ситуацию, которая выражается в неспособности личности разрешить эту ситуацию в короткое время и привычным способом; субъективно кризис переживается как «тупик».
- д) Кризисная ситуация – ситуация повышенного риска, предрасполагающая к возникновению реакций дезадаптации.
12. Перечислите структурные компоненты критической ситуации (по Ф.Е. Василюку) и расставьте их в порядке возрастания.
13. Метод оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисном состоянии, называется:
- а) кризисная интервенция
 - б) экстренная психологическая помощь
 - в) психотерапия
 - г) все ответы верны
14. Цель кризисной интервенции:
- а) создание возможностей для работы над проблемой
 - б) разрешение кризисной ситуации
 - в) разрешение ранее нерешенных «исторических» проблем
 - г) верны все варианты ответа
15. Объектом работы при кризисной интервенции является:
- а) модель поведения в кризисных ситуациях
 - б) интенсивные чувства, спровоцированные конкретным травмирующим событием
 - в) нерешенные «исторические» проблемы
 - г) способы разрешения кризисной ситуации
16. Задачами кризисной интервенции является:
- а) выражение сильных, интенсивных эмоций
 - б) восстановление контроля над своим состоянием
 - в) профилактика острых панических реакций, психогенных нервно-психических нарушений
 - 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:
- «знания о том, куда следует обратиться за помощью, могут предотвратить много самоубийств»
 - «разговоры о суициде могут способствовать его совершению»
 - «суицидент всегда дает знать о своих намерениях»
 - «суицидные попытки совершают только психологически слабые люди»
24. Дайте определение насилия.
25. Какие стадии входят в цикл домашнего насилия (перечислить): _____
26. Трафик – это:
- один из видов насилия
 - метод психологической помощи пострадавшим от насилия
 - название групп психологической реабилитации для пострадавших от насилия
 - это понятие не имеет отношения к психологии.
27. Какие из перечисленных задач относятся к паллиативной помощи:
- организация ухода за больными
 - создание качества жизни для больных
 - сведение к минимуму страданий больных
 - 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:
- болезненные реакции горя
 - посттравматический стрессовый синдром
 - острое горе
 - кризисное состояние
33. Выберите из перечисленных симптомов те, которые относятся к симптомам болезненного горя:
- депрессивные переживания
 - отсрочка реакции
 - отсутствие аппетита
 - психосоматические заболевания
 - появление у клиента симптомов последнего заболевания умершего
 - жалобы на потерю сил, истощение, бессонницу
34. Пять стадий воздействия на личность известия о смерти впервые описаны у:
- С. Грофа
 - И. Ялома
 - Э. Кублер-Росс
 - Ф.Е. Василюка
35. Перечислите пять стадий воздействия на личность известия о смерти в порядке их описания в психологической литературе.
36. Назовите известные Вам патологические реакции горевания у детей.
37. При посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР) психические нарушения (например, галлюцинации, депрессия) – это:
- «нормальная реакция на ненормальную ситуацию»
 - симптомы психического заболевания у клиента, требующие переадресации к психиатру
 - проявление психологической защиты
 - все ответы верны
38. Факторами риска возникновения ПТСР являются:
- низкий уровень образования
 - интенсивность и внезапность психотравмирующей ситуации
 - хронический стресс

- г) слабый тип нервной системы
39. Какие стратегии являются наиболее эффективными для преодоления состояния ПТСР:
- а) целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы
 - б) осознание клиентом (носителем травматического опыта) значения травмирующего события
 - в) избегание упоминаний о травме
 - г) все ответы верны
40. Опишите, в чем заключается ключевой момент психотерапии клиента с ПТСР (какая цель должна быть достигнута в ходе работы).
41. Психологическая помощь при ПТСР должна быть ориентирована на:
- а) снижение тревоги
 - б) восстановление чувства личностной целостности и контроля над происходящим
 - в) выработку адаптивной модели поведения
 - г) снятие симптомов психического расстройства
42. Информирование клиента о характере и особенностях протекания переживаемого им посттравматического стрессового расстройства является при оказании психологической помощи:
- а) недопустимым
 - б) одной из задач помощи
 - в) допустимым, но при определенных условиях
43. Целенаправленное возвращение клиента с ПТСР к воспоминаниям о травмирующем событии является:
- а) одной из стратегий психологической помощи и непременным условием для интеграции опыта
 - б) дополнительным психотравмирующим воздействием на личность клиента
 - в) проявлением непрофессионализма психолога
 - г) ни один ответ не верен
44. Опишите особенности посттравматического синдрома у детей по сравнению со взрослыми (2-3 отличительных признака)
45. Экстремальные кризисные события, обладающие мощным негативным воздействием и требующие от человека экстраординарных усилий по совладанию с ними, называются:
- а) стрессогенные ситуации
 - б) травматические ситуации
 - в) чрезвычайные ситуации
 - г) верны все варианты ответов
46. Изменения во внутреннем опыте консультанта, которые возникают в результате его эмпатической вовлеченности в отношения с клиентом, переживающим травматическое состояние, называются:
- а) профессиональный стресс
 - б) эмоциональное выгорание
 - в) вторичная травма
 - г) личностная деформация
47. Как вы считаете, может ли помогающий специалист избежать вторичной травматизации? Почему?
48. Какими способами психолог-консультант может защитить себя от вторичной травмы?
49. Работа с высвобождением чувств, эмоций клиента уместна в случаях, когда:
- а) отсутствует конкретный запрос, проблема
 - б) игнорируется активное вмешательство психолога
 - в) клиент только что пережил эмоционально напряженную ситуацию
 - г) все ответы верны
50. Выяснение скрытых мыслей и чувств через рефлексирование переживаний и чувств возможно, если:
- а) обращать внимание на слова и выражения, употребляемые для определения чувств; уточнять эмоционально насыщенные слова;
 - б) отслеживать невербальные реакции клиента, замечать несоответствие вербальных и невербальных сообщений передаваемому значению;
 - в) точно идентифицировать и воссоздавать эмоции собеседника, проникаться его состоянием;
 - г) все ответы верны.
51. Продолжите перечень объективных характеристик чрезвычайных ситуаций:

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

52. Вставьте пропущенные слова:

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

53. Вставьте пропущенные слова:

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

54. Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативным:

- а) кризис среднего возраста;
- б) кризис адаптации к жизни после развода;
- в) кризис отказа от материнства;
- г) кризис подросткового возраста;
- д) кризис самоопределения личности;
- е) кризис идентичности;
- ж) кризис заболевания ребенка;
- з) кризис выхода на пенсию.

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

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

56. Продолжите перечень значений:

- а) стресс как событие;
- б) стресс как промежуточная переменная;
- в) стресс как трансактный процесс;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61. Выделите основные последствия физического насилия над детьми:

- а) импульсивность поведения.
- б) повышенная активность.
- в) отсутствие доверия к людям.
- г) депрессии.
- д) снижение способности к самовыражению.

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

- а) участники боевых действий.
- б) стихийные бедствия и катастрофы.
- в) беженцы
- г) потеря близкого человека.
- д) тяжелое физическое заболевание (например, онкология).
- е) физическое и сексуальное насилие.
- ж) радиационная угроза

3.2.2. Оценочное средство «**Профессиональные задачи**». Разработчик: доцент, к.п.с.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания решения ситуационной задачи

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-1, ПК-3, ПК-4.	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий;	Обучающийся дает комплексное решение предложенной задачи, с учетом всех условий;	Обучающийся испытывает затруднения с комплексным

	демонстрирует знание теоретического материала с учетом междисциплинарных связей; делает правильный выбор и дает аргументацию тактики действий; полные ответы на дополнительные вопросы преподавателя.	испытывает незначительные затруднения при ответе на теоретические вопросы; неполное раскрытие междисциплинарных связей; делает правильный выбор тактики действий; дает логическое обоснование с дополнительными комментариями преподавателя.	решением предложенной задачи; дает неполный ответ, требующий наводящих вопросов преподавателя; делает выбор тактики действий в соответствии с ситуацией, но аргументация затруднена, возможна при наводящих вопросах преподавателя.
--	---	--	---

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

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

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

Я помню, отец кричал: «Ты что, тупой? Соображать надо! Идиот ненормальный! Ты

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

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

Задача 2.

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

Ирине 25 лет. Она замужем 6 лет. Детей нет. Два раза была беременна, и дважды дело заканчивалось выкидышем. Муж — инженер. Поженились в 1986 году, в феврале, в Припяти, где Ирина работала учительницей младших классов, а муж, Володя, электриком на ЧАЭС. 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 обустроиваться начали. А тут... Авария... Эвакуация... Нас в гостинке поселили. Прописка временная... Через 2 месяца заканчивается. А мужу сказали: будешь в Славутиче — дадим квартиру, не будешь — сам устраивайся. Он на вахте работает. Две недели там, две недели дома. Придёт домой, набьётся, не подступиться. Я к нему подойду спросить, а он грубо так, знаете, ответит... Я потом еще забеременела, а у меня опять выкидыш... (Плачет). Жизни нет... А сейчас он заболел, в больнице лежит, пневмония у него обострилась. Я пришла к нему в больницу, а он (плачет) разговаривать не хочет... Я думаю... Может, говорю, у тебя кто есть. А он зло так посмотрит, как скажет, так страшно делается. Пошла ты, говорит, отсюда. Сил нет... Что делать?... Семья валится... Я не работаю уже полгода. Денег у меня нет. А он почти не даёт. Как на них прожить? Не могу я больше... Я к родителям поехала, когда он на вахте был, а отец говорит: езжай в семью. А где же она, моя семья? Не знаю просто... Привязчивая я. Привязалась я к нему.. Если бы дети были... А так, кому я нужна? Не знаю просто... (Плачет). Я в школе работать не смогла. Слишком большая нервная нагрузка. А сейчас — и рада бы, да нет места... Что делать?».

Задача 3.

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

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.

3.2.3. Оценочное средство «**Рефлексивное эссе**». Разработчик: доцент, к.пс.н., М.В. Сафонова.

Критерии оценивания по оценочному средству «**Рефлексивное эссе**»

Формируемые компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов)* удовлетворительно/зачтено
ПК-1, ПК-3, ПК-4.	Обучающийся понимает важность применения знаний кризисного консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками	Обучающийся понимает важность применения знаний кризисного консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками	Обучающийся понимает важность применения знаний кризисного консультирования в профессиональной деятельности, может привести примеры из личного или наблюдаемого опыта, способен оценить уровень знаний психологического консультирования, владение навыками

	<p>проектирования и ведения работы, которые соотносятся с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать цели и задачи дальнейшего образования.</p>	<p>проектирования и ведения работы, но затрудняется соотносить с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования.</p>	<p>проектирования и ведения работы, но затрудняется соотносить цели и задачи изучения дисциплины с с профессиональными стандартами, индивидуальными профессиональными потребностями и дефицитами. Умеет спланировать обобщенные цели и задачи дальнейшего образования.</p>
--	---	---	---

Рефлексивное эссе «Кризисное консультирование как сфера моей профессиональной деятельности»

Требования к написанию эссе

Эссе – это авторское произведение (связный текст), отражающий позицию автора по какому-либо актуальному вопросу (проблеме).

Цель эссе – высказать свою точку зрения и сформировать непротиворечивую систему аргументов, обосновывающих предпочтительность позиции, выбранной автором данного текста.

Эссе включает в себя следующие элементы:

1. Введение. В нем формулируется тема, обосновывается ее актуальность, раскрывается расхождение мнений, обосновывается структура рассмотрения темы, осуществляете переход к основному суждению.

2. Основная часть. Включает в себя:

- формулировку суждений и аргументов, которые выдвигает автор, обычно, два-три аргумента;
- доказательства, факты и примеры в поддержку авторской позиции;
- анализ контраргументов и противоположных суждений, при этом необходимо показать их слабые стороны.

3. Заключение. Повторяется основное суждение, резюмируются аргументы в защиту основного суждения, дается общее заключение о полезности данного утверждения.

Оформление материалов эссе

Объем эссе – до 3 - 5 страниц машинописного текста в редакторе Word. Шрифт: Times New Roman, кегль – 12, интервал – одинарный. Все поля по 20 мм.

Вверху слева указывается фамилия, имя, отчество автора эссе.

Далее через один интервал - название эссе жирным шрифтом.

Затем через один пропущенный интервал располагается текст.

Критерии оценки материалов эссе

При оценивании материалов необходимо учитывать следующие элементы:

1. Представление собственной точки зрения (позиции, отношения) при раскрытии проблемы.
2. Раскрытие проблемы на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты педагогической социальной действительности или собственный опыт.

Все эти элементы должны быть изучены и оценены экспертами.

Основные критерии и уровни оценки	Баллы
1. Демонстрирует понимание важности знаний психологического консультирования в контексте профессиональной деятельности.	2 балла – представлено обоснование важности наличия знаний и умений кризисного консультирования для успешной деятельности педагога-психолога, представлена собственная точка зрения (позиция, отношение) на значимость тех или иных знаний и умений. 1 балл – магистр указывает на важность наличия знаний и умений кризисного консультирования для успешной деятельности психолога, присутствует собственная позиция, но аргументация неубедительная или отсутствует. 0 баллов – понимание важности и умений кризисного консультирования для успешной деятельности психолога, носит обобщенный, не ясно выражена собственная позиция.
2. Раскрывает проблему на теоретическом уровне (в связях и с обоснованиями) или на бытовом уровне, с корректным использованием или без использования научных понятий в контексте ответа на вопрос эссе.	2 балла – проблема раскрыта на теоретическом уровне, в связях и обоснованиях, с корректным использованием научных терминов и понятий в контексте ответа. 1 балл – проблема раскрыта при формальном использовании научных терминов. 0 баллов – проблема обозначена на бытовом уровне; проблема не раскрыта, или сформулировано мнение без аргументов.
3. Аргументация своей позиции с опорой на факты психологической социальной действительности или собственный опыт.	2 балла – дана аргументация своего мнения с опорой на факты психологической социальной действительности или личный социальный опыт. 1 балл – аргументация неубедительная или отсутствует. 0 баллов – аргументация своего мнения дана вне контекста проблемы.
Итого: высокий уровень	5-6
продуктивный уровень	3-4
базовый уровень	1-2

4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

4.1. Фонды оценочных средств включают:

- Задания для самостоятельной работы магистров

- Критерии оценки работы на семинаре.

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству «Задания для самостоятельной работы магистров»:

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Способен анализировать информацию, выделять главное, систематизировать.	5
Способен применять знания кризисного консультирования при решении задач профессиональной деятельности.	17
Способен проводить самоанализ поведения и деятельности в контексте знаний кризисного консультирования.	6
Способен выполнять рефлексию собственного процесса обучения по дисциплине.	6
Владеет письменной коммуникацией (грамотность, стиль, логика изложения).	5
Обладает личностными компетенциями (ответственность).	5
Максимальный балл	44

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству «Работа на семинаре и практическом занятии»

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
1. Навыки ведения научной дискуссии, активная позиция в обсуждении докладов	6
2. Логика изложения материала, лаконичность выступления.	4
3. Аргументированное и обоснованное представление основных положений.	4
4. Построение доклада с учетом особенностей аудитории.	4
5. Применение информационных технологий с учетом особенностей восприятия аудитории (оформление презентации, раздаточного материала, читаемость текста, четкость представленных данных).	4
6. Умение работать в команде, навыки совместной деятельности.	6
7. Владение методами, техниками и приемами активного обучения.	8
Максимальный балл	36

5. Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

5.1. Оценочное 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.

Общеизвестно, 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 психотравматизацией 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, которые 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 неуспешно»; 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 способов 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 высказываниями: 0-не согласен, 1 – не уверен в ответе, 2 – полностью согласен.

Утверждения	Степень согласия
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, дети-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 последовательных фаз: жизненная ситуация, восприятие ситуации как стрессовой, эмоциональное возбуждение, физиологическое возбуждение, последствия.

Предложите барьеры каждой из перечисленных пяти фаз, которые не дадут развиваться стрессу, тем самым снизят негативные последствия в ситуациях отрыва от родительского дома в связи с обучением в другом городе, потери места работы, расставания с любимым человеком и т.д. 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 «карманные 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 диссертационных исследований) и электронных публикаций опыт по психологической помощи 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, онкопатологией 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 интенсивными 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 скованность 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 D. Устойчивые симптомы возрастающего напряжения (не наблюдаемые до травмы). Например, у ребенка появляются проблемы со сном; он становится раздражительным; возникают трудности концентрации внимания; а также гипербдительность, преувеличенная реакция страха.

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

Предложите техники помощи и самопомощи детям и взрослым, целесообразные при проявлении того или иного критерия.

Задание 22. Творческая работа «Письмо психолога»

Для обозначения этой работы существует много терминов – «психотерапевтическое 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 отношений 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

любит;

- 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 эмпатического 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 клиенту 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 подтекста, 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 алгоритма 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 сайта).

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.