

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»**

**Институт философии  
Кафедра социологии и социальных технологий**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института философии  
П.П. Складар  
«05» «05» 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ТЕХНОЛОГИИ ПОМОЩИ МОЛОДЕЖИ В КРИЗИСНЫХ И  
ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

По направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью  
Магистерская программа: «Современные социально-гуманитарные  
технологии работы с молодежью»

## Лист согласования РПУД

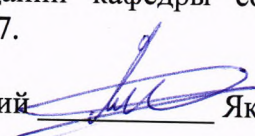
Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях» по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью. – 17 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - магистратура по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 февраля 2018 г. №82.

### СОСТАВИТЕЛЬ:

кандидат психологических наук, доцент Звонок А.С.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры социологии и социальных технологий «18» апреля 2023 г., протокол № 17.

Заведующий кафедрой социологии и социальных технологий  Яковенко А.В.

Переутверждена: «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института философии «20» апреля 2023 г., протокол № 7.

Председатель учебно-методической комиссии института философии  Пидченко С.А.

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

Цель усвоения дисциплины - сформировать у студентов систему профессиональных представлений о различных видах трудных жизненных и экстремальных ситуаций и психологических закономерностях реагирования на них, а также навыки оказания социально-педагогической и психологической помощи молодежи, оказавшейся в трудной жизненной или экстремальной ситуации.

Задачи:

дать знание программ и методов социально-педагогической и психологической помощи молодежи, находящейся в трудной жизненной или экстремальной ситуации;

содействовать овладению навыками целесообразного отбора помогающих психологических методик и техник и их корректного использования;

способствовать умению проведения оценки и оптимизации собственного психологического состояния в процессе оказания помощи молодежи в кризисных ситуациях;

способствовать освоению приемов и методов индивидуального и группового консультирования молодежи, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации;

предоставить студентам знания по выстраиванию стратегии профессионального взаимодействия специалистов смежных специальностей в процессе разработки и реализации программ социальной реабилитации, сопровождения и психологической помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях» относится к модулю профессиональных дисциплин части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана подготовки студентов по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются: знания о сущности организации работы с молодежью как практической деятельности; представление об истории развития молодежи в регионе, знание о направлениях деятельности специалиста по работе с молодежью, социально-педагогической деятельности и организации работы с молодежью в структуре социальных наук; междисциплинарности, комплексности, системности в теории и практике организации работы с молодежью; знания категорий, закономерностей и принципов организации работы с молодежью.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин: «Убеждающая коммуникация в социальных практиках», «История методологии и технологии работы с молодежью», «Социальная ответственность и технологии социального управления» и др.; содержание дисциплины является основой для изучения таких дисциплин как «Проблемы и теории социального развития молодежи», «Организация социально-воспитательной и досуговой работы с детьми и молодежью», др.

Курс «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях» является необходимым для освоения универсальных и профессиональных компетенций по направлению подготовки 39.04.03 Организация работы с молодежью.

### 3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

| Код и наименование компетенции   | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов                  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| УК-1. Способен осуществлять кри- | УК-1.1. Находит, критически анализирует и выбирает ин-        | <b>знать:</b><br>концептуальную основу, понятие и |

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>тический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий</p>                                                                                                                               | <p>формацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации</p> <p>УК-1.2. Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски</p>                                                                                                                                                            | <p>типологию трудных жизненных и экстремальных ситуаций молодежи, а также психологические закономерности реагирования на них, существующие в современной социально-педагогической практике</p> <p>технологии оказания психологической и социальной помощи молодежи, оказавшейся в экстремальной и трудной жизненной ситуации.</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>применять технологии, методики, программы и методы консультационной, социальной, социально-педагогической психологической помощи молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации, осуществлять целесообразный отбор помогающих социально-педагогических, консультационных, социально-терапевтических, психологических методик и техник, их корректного использования в зависимости от каждой ситуации</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>навыками анализа трудных жизненных и экстремальных ситуаций, ресурсного потенциала для их разрешения и оказания помощи, навыками выбора методик и технологий оказания помощи молодежи, оказавшейся в трудных жизненных и экстремальных ситуациях.</p> |
| <p>ПК-1</p> <p>Способен к решению задач молодежной политики в сферах труда, права, экономики, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, межкультурных отношений, социальной защиты молодежи</p> | <p>ПК-1.1. Применяет нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность;</p> <p>ПК-1.2. Разрабатывает программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами</p> <p>ПК-1.3. Владеет нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности</p> | <p><b>знать:</b></p> <p>целостную научную систему оказания психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях, основные подходы, общие принципы и методики психологической работы с пострадавшими, систему теоретических, научных и прикладных знаний об основных категориях психологии безопасности; о факторах и причинах возникновения угроз психологической безопасности человека; об основных методиках, применяемых психологами в процессе оказания помощи молодежи в экстремальных и кризисных ситуациях</p> <p><b>уметь:</b></p> <p>разрешать конфликтные и кризис-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>ные ситуации, принимать решения в условиях риска и экстремальных условиях, применять современные подходы к оказанию психологической помощи молодежи в рамках экстремальных ситуаций; оказать эффективную помощь в кризисных ситуациях с учетом современных технологий; создать атмосферу доверия на межличностном и институциональном уровнях в процессе оказания помощи лицам, попавшим в экстремальные ситуации.</p> <p><b>владеть:</b></p> <p>Навыками эффективного взаимодействия с молодежью, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации; владеть приемами и методами индивидуального и группового консультирования молодежи, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации, навыками выстраивания стратегии профессионального взаимодействия специалистов смежных специальностей в процессе разработки и реализации программ социальной реабилитации, сопровождения и психологической помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях.</p> |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Содержание и структура дисциплины

##### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                          | Объем часов (зач. ед.)     |                    |                             |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------------|
|                                                             | Очная форма                | Очно-заочная форма | Заочная форма               |
| <b>Общая учебная нагрузка (всего)</b>                       | <b>144<br/>(4 зач.ед.)</b> | <b>-</b>           | <b>144<br/>(4 зач. ед.)</b> |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>     | <b>44</b>                  | <b>-</b>           | <b>16</b>                   |
| <b>в том числе:</b>                                         |                            |                    |                             |
| Лекции                                                      | 22                         | -                  | 6                           |
| Семинарские занятия                                         | -                          | -                  | -                           |
| Практические занятия                                        | 22                         | -                  | 10                          |
| Лабораторные работы                                         | -                          | -                  | -                           |
| Курсовая работа (курсовой проект)                           | -                          | -                  | -                           |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса |                            | -                  | -                           |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>              | <b>64</b>                  | <b>-</b>           | <b>92</b>                   |

|                  |         |   |         |
|------------------|---------|---|---------|
| Форма аттестации | экзамен | - | экзамен |
|------------------|---------|---|---------|

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### **Тема 1. Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний**

Классификация экстремальных ситуаций. Различия проявления экстремальных ситуаций. Экстремальная ситуация: признаки, типы. Особенности работы с состоянием стресса состояний. Классификации кризисных ситуаций. Типы кризисных ситуаций. Влияние кризисной ситуации на жизнедеятельность личности. Классификация психологических состояний. Неравновесные психические состояния, их характеристики, детерминанты и виды.

### **Тема 2. Классы психологических состояний личности в кризисных и экстремальных ситуациях.**

Теория стресса: определение, феноменология. Теория стресса Г. Селье. Стадии стрессовой реакции организма. Напряженность, тревожность и роль стрессовых механизмов в их проявлении. Состояние стресса и психическая травма. Стресс и общий адаптационный синдром. Понятие психической адаптации, гомеостаза, компенсации функциональных резервов. Посттравматические состояния. Посттравматические стрессовые реакции, состояния, изменения личности, немедленные и отдаленные последствия. Диагностические критерии ПТСР по DSM. Технологии психологической работы при ПТСР. Психотерапия при ПТСР средствами когнитивно-поведенческой терапии. Пато- и нейропсихология посттравматического стрессового расстройства вследствие экстремальных ситуаций разного типа. Состояния фрустрации и психической депривации. Измененные состояния сознания. Пограничные психические состояния.

### **Тема 3. Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.**

Образования в структуре личности, позволяющие регулировать ее деятельность: представление о другом человеке (А.А. Бодалев), иерархическая структура диспозиций личности (В.Я. Ядов), устойчивость и направленность личности (Б.Ф. Ломов, Л.И. Божович), личностные смыслы (Л.С. Выготский, Б.В. Зейгарник, Ф.Е. Василюк). Развитие проблемы регуляции в рамках зарубежных психологических школ. Уровни регуляции по П. Жане. Психоаналитическое представление о регуляции (З. Фрейд, А. Адлер). Преодоление последствий кризисной ситуации в контексте изучения проблемы саморегуляции активности субъекта. Человек как система саморегуляции. Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный

### **Тема 4. Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.**

Семейные кризисные ситуации: супружеская измена, развод, конфликт в семье. Способы разрешения семейных кризисных ситуаций. Профессиональное истощение, как кризисная жизненная ситуация: приемы преодоления. Экстремальная ситуация как острое стрессовое расстройство. Экстренная психологическая помощь в условиях экстремальной ситуации. Болезнь как кризисная ситуация. Эмоциональная реакция на болезнь. Понятие шоковой травмы, основные симптомы и принципы диагностики. Принципы работы с лицами, пережившими шоковую травму: работа с ядром травмы; создание безопасного пространства; ориентация на телесные ресурсы. Схема работы с шоковой травмой: работа с актуальным состоянием; работа со страхами; ориентация на деятельность и общение; отвлечение. Техники работы с шоковой травмой.

### **Тема 5. Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.**

Основные теоретические концепции суицида (психопатологическая, психологическая, социологическая). Типы личностного смысла суицида. Распознавание суицидальной

опасности. Факторы суицидального риска: социально демографические, медицинские, биографические. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные. Сдерживающие факторы (ресурсы решения проблемы). Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика. Психологическое сопровождение в условиях риска суицидального поведения

#### **Тема 6. Переживание утраты. Синдром утраты.**

Определения понятия горя, феноменология, динамика, модели горя: психодинамическая, горе как болезнь, горе как утрата привязанности, горе как утрата личной свободы, когнитивная, стрессовая, социобиологическая. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Стадии развития синдрома острого горя. Возрастные особенности переживания горя. Потеря близкого человека, семейные кризисы и развод как утрата семьи. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром горе. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату

#### **Тема 7. Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.**

Возрастные, карьерные, личностные, экзистенциальные кризисы. Прохождение / непрохождение индивидуальных кризисов жизненного пути разными категориями молодежи. Технологии помощи молодежи при прохождении данных кризисов.

#### **Тема 8. Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие**

Основные понятия о насилии, его виды и признаки. Последствия жестокого отношения. Насилие как целенаправленное подчинение, нарушение прав, ограничение независимости поведения и причинение вреда. Психотерапевтические методы при работе с пострадавшими от насилия клиентами. Специфику психологического сопровождения и консультирования жертв насилия среди молодежи.

#### **Тема 9. Современные экзистенциальные кризисы молодежи как предмет социально-педагогической и психологической практики.**

Психозоциональное состояние человека, связанное с потерей смысла жизни и ощущением бессмысленности своего существования. Переосмысление и переоценка своих жизненных стратегий. Модели социально-педагогической и психологической помощи, которую можно использовать в психодиагностической, психокоррекционной и консультативной деятельности при преодолении экзистенциальных кризисов.

#### **Тема 10. Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.**

Универсальные стрессоры, характерные для всех возрастов (экономические кризисы, смерть близкого, переезд и т. д.). Стрессотравмирующие события. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи: психофизиологические элементы (тип нервной системы, психофизиологические особенности). Мотивационные факторы (уровень притязаний и амбиций, общая эмоциональность). Эмоциональный опыт (терпимость, чувство общности, эмоции и чувства). Волевые качества и особенности саморегуляции.

### **4.3. Лекции**

| №<br>п/п | Название темы                                                                                      | Объем часов    |                           |                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|------------------|
|          |                                                                                                    | Очная<br>форма | Очно-<br>заочная<br>форма | Заочная<br>форма |
| 1.       | Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний | 2              | -                         | -                |
| 2.       | Классы психологических состояний личности в кризисных и экстремальных ситуациях.                   | 4              | -                         | -                |

|              |                                                                                                                |           |          |          |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|----------|
| 3.           | Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.                                 | 2         | -        | 2        |
| 4.           | Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.                 | 2         | -        | -        |
| 5.           | Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.                              | 2         | -        | -        |
| 6.           | Переживание утраты. Синдром утраты.                                                                            | 2         | -        | -        |
| 7.           | Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.                  | 2         | -        | 2        |
| 8.           | Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие                                                 | 2         | -        | 2        |
| 9.           | Современные экзистенциальные кризисы молодежи как предмет социально-педагогической и психологической практики. | 2         | -        | -        |
| 10.          | Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.      | 2         | -        | -        |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                | <b>22</b> | <b>-</b> | <b>6</b> |

#### 4.5. Лабораторные работы

Не предусмотрены учебным планом.

#### 4.6. Практические (семинарские) занятия

| №<br>п/п      | Название темы                                                                                                  | Объем часов    |                           | Заочная<br>форма |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|------------------|
|               |                                                                                                                | Очная<br>форма | Очно-<br>заочная<br>форма |                  |
| 1.            | Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний             | 2              | -                         | 1                |
| 2.            | Классы психологических состояний личности в кризисных и экстремальных ситуациях.                               | 4              | -                         | 1                |
| 3.            | Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.                                 | 2              | -                         | 1                |
| 4.            | Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.                 | 2              | -                         | 1                |
| 5.            | Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.                              | 2              | -                         | 1                |
| 6.            | Переживание утраты. Синдром утраты.                                                                            | 2              | -                         | 1                |
| 7.            | Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.                  | 2              | -                         | 1                |
| 8.            | Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие                                                 | 2              | -                         | 1                |
| 9.            | Современные экзистенциальные кризисы молодежи как предмет социально-педагогической и психологической практики. | 2              | -                         | 1                |
| 10.           | Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.      | 2              | -                         | 1                |
| <b>Итого:</b> |                                                                                                                | <b>22</b>      | <b>-</b>                  | <b>10</b>        |

#### 4.5. Самостоятельная работа студентов по дисциплине

| №<br>п/п | Название темы                                                                                                  | Вид СРС                                                                                    | Объем часов    |                           | Заочная<br>форма |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|------------------|
|          |                                                                                                                |                                                                                            | Очная<br>форма | Очно-<br>заочная<br>форма |                  |
| 1.       | Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний             | подготовка к устному опросу; написание реферата; устный опрос                              | 6              | -                         | 9                |
| 2.       | Классы психологических состояний личности в кризисных и экстремальных ситуациях.                               | изучение научной литературы, подготовка презентации по заданной теме, подготовка сообщения | 7              | -                         | 10               |
| 3.       | Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.                                 | изучение научной литературы, подготовка презентации по заданной теме, подготовка сообщения | 7              | -                         | 9                |
| 4.       | Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.                 | подготовка к устному опросу; написание реферата                                            | 6              | -                         | 9                |
| 5.       | Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.                              | подготовка к устному опросу; написание реферата; устный опрос                              | 7              | -                         | 10               |
| 6.       | Переживание утраты. Синдром утраты.                                                                            | изучение научной литературы, подготовка презентации по заданной теме, подготовка сообщения | 7              | -                         | 10               |
| 7.       | Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.                  | подготовка презентации по заданной теме, подготовка сообщения                              | 6              | -                         | 9                |
| 8.       | Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие                                                 | подготовка к устному опросу; написание реферата; устный опрос                              | 6              | -                         | 10               |
| 9.       | Современные экзистенциальные кризисы молодежи как предмет социально-педагогической и психологической практики. | подготовка к устному опросу; написание реферата; устный опрос                              | 6              | -                         | 9                |
| 10.      | Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи       | подготовка к устному опросу; написание реферата; устный опрос                              | 6              |                           | 7                |

|              |     |  |           |           |
|--------------|-----|--|-----------|-----------|
|              | жи. |  |           |           |
| <b>Итого</b> |     |  | <b>64</b> | <b>92</b> |

#### 4.7. Курсовые работы – не предусмотрены учебным планом

### 5. Образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: объяснительно-иллюстративного обучения (технология поддерживающего обучения, технология проведения учебной дискуссии), информационных технологий (презентационные материалы), развивающих и инновационных образовательных технологий.

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### а) основная литература:

1. Тихонова Я. Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций. /Я.Г. Тихонова - Москва: ФЛИНТА, 2020. - 107 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/360965>

2. Андронникова О.О. Психологическая помощь в кризисной ситуации / О.О. Андронникова - М.: ИНФРА-М, 2023 - 454 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/449360>

3. Хрусталева Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций. \Н.С. Хрусталева. СПб.: Изд-во С.-Петербур. Ун.-та, 2013. - 142 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/302322>

#### б) дополнительная литература:

1. Лысенко, Е. М. Индивидуальное психологическое консультирование. Краткий курс лекций / Е.М. Лысенко. - М.: Книга по Требованию, 2021. - 160 с. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=453208>

2. Майленова, Ф. Выбор и ответственность в психологическом консультировании / Ф. Майленова. - М.: КСП+, 2020. - 416 с. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=76302>

3. Меновщиков, В. Ю. Введение в психологическое консультирование / В.Ю. Меновщиков. - М.: Смысл, 2021. - 112 с. - URL: <https://znanium.ru/catalog/document?id=853672>

4. Навайтис, Г. Профессиональная психологическая помощь подростку / Г. Навайтис. - Л.: 2023. - 216 с. - URL: <https://znanium.ru/read?id=449360>

#### г) интернет-ресурсы:

ВЦИОМ (официальный сайт) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru>

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации – <https://www.minobrnauki.gov.ru>.

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки – <http://obrnadzor.gov.ru/>

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования – <http://fgosvo.ru>

Федеральный портал «Российское образование» – <http://www.edu.ru/>

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» – <http://window.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов – <http://fcior.edu.ru/>

#### Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Знаниум» – <https://znanium.ru/>

Федеральный научно-исследовательский социологический центр РАН (Интернет ресурсы) – <https://www.fnisc.ru/eresurs.html>

Официальный сайт журнала «Социологические исследования». –<http://www.isras.ru>  
**Информационный ресурс библиотеки образовательной организации**  
 Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru/>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Освоение дисциплины «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях» предполагает использование академических аудиторий, соответствующих действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Прочее: рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

### **Программное обеспечение:**

| <b>Функциональное назначение</b> | <b>Бесплатное программное обеспечение</b> | <b>Ссылки</b>                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Офисный пакет                    | Libre Office 6.3.1                        | <a href="https://www.libreoffice.org/">https://www.libreoffice.org/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice">https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice</a>                                                              |
| Операционная система             | UBUNTU 19.04                              | <a href="https://ubuntu.com/">https://ubuntu.com/</a><br><a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu">https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu</a>                                                                                          |
| Браузер                          | Firefox Mozilla                           | <a href="http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx">http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx</a>                                                                                                                                                   |
| Браузер                          | Opera                                     | <a href="http://www.opera.com">http://www.opera.com</a>                                                                                                                                                                                   |
| Почтовый клиент                  | Mozilla Thunderbird                       | <a href="http://www.mozilla.org/ru/thunderbird">http://www.mozilla.org/ru/thunderbird</a>                                                                                                                                                 |
| Файл-менеджер                    | Far Manager                               | <a href="http://www.farmanager.com/download.php">http://www.farmanager.com/download.php</a>                                                                                                                                               |
| Архиватор                        | 7Zip                                      | <a href="http://www.7-zip.org/">http://www.7-zip.org/</a>                                                                                                                                                                                 |
| Графический редактор             | GIMP (GNU Image Manipulation Program)     | <a href="http://www.gimp.org/">http://www.gimp.org/</a><br><a href="http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8">http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8</a><br><a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP">http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP</a> |
| Редактор PDF                     | PDFCreator                                | <a href="http://www.pdfforge.org/pdfcreator">http://www.pdfforge.org/pdfcreator</a>                                                                                                                                                       |
| Аудиоплеер                       | VLC                                       | <a href="http://www.videolan.org/vlc/">http://www.videolan.org/vlc/</a>                                                                                                                                                                   |

## 8. Оценочные средства по дисциплине

### Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Технологии помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на  
этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

| Этап           | Код компетенции                                                                                                                  | Уровни сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальный      | УК-1. Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий | Пороговый                           | <b>знать:</b><br>концептуальную основу, понятие и типологию трудных жизненных и экстремальных ситуаций молодежи, а также психологические закономерности реагирования на них, существующие в современной социально-педагогической практике технологии оказания психологической и социальной помощи молодежи, оказавшейся в экстремальной                                                                                    |
| Основной       |                                                                                                                                  | Базовый                             | <b>уметь:</b><br>применять технологии, методики, программы и методы консультационной, социальной, социально-педагогической психологической помощи молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации, осуществлять целесообразный отбора помогающих социально-педагогических, консультационных, социально-терапевтических, психологических методик и техник, их корректного использования в зависимости от каждой ситуации |
| Заключительный |                                                                                                                                  | Высокий                             | <b>владеть:</b><br>навыками анализа трудных жизненных и экстремальных ситуаций, ресурсного потенциала для их разрешения и оказания помощи, навыками выбора методик и технологий оказания помощи молодежи, оказавшейся в трудных жизненных и экстремальных ситуациях.                                                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Начальный</b>      | <b>ПК-1</b><br>Способен к решению задач молодежной политики в сферах труда, права, экономики, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, межэтнических отношений, социальной защиты молодежи | <b>Пороговый</b> | <b>знать:</b><br>целостную научную систему оказания психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях, основные подходы, общие принципы и методики психологической работы с пострадавшими, систему теоретических, научных и прикладных знаний об основных категориях психологии безопасности; о факторах и причинах возникновения угроз психологической безопасности человека; об основных методиках, применяемых психологами в процессе оказания помощи молодежи в экстремальных и кризисных ситуациях            |
| <b>Основной</b>       |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Базовый</b>   | <b>уметь:</b><br>разрешать конфликтные и кризисные ситуации, принимать решения в условиях риска и экстремальных условиях, применять современные подходы к оказанию психологической помощи молодежи в рамках экстремальных ситуаций; оказать эффективную помощь в кризисных ситуациях с учетом современных технологий; создать атмосферу доверия на межличностном и институциональном уровнях в процессе оказания помощи лицам, попавшим                                                                                       |
| <b>Заключительный</b> |                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Высокий</b>   | <b>Владеть:</b><br>Навыками эффективного взаимодействия с молодежью, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации; владеть приемами и методами индивидуального и группового консультирования молодежи, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации, навыками выстраивания стратегии профессионального взаимодействия специалистов смежных специальностей в процессе разработки и реализации программ социальной реабилитации, сопровождения и психологической помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях. |

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины.

| № п/п | Код компетенции | Формулировка контролируемой компетенции                                                                                                                                                                 | Индикаторы достижений компетенции (по дисциплине)                                                                                                                                                                                                                                                                                | Темы учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | <b>УК-1</b>     | Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий                                                                              | <b>УК-1.1.</b> Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации<br><b>УК-1.2.</b> Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски                              | Тема 7. Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.<br>Тема 4. Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.<br>Тема 10. Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.<br>Тема 3. Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.<br>Тема 8. Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие | ОФО – 3 семестр,<br>ЗФО – 4 семестр   |
| 2     | <b>ПК-1</b>     | Способен к решению задач молодежной политики в сферах труда, права, экономики, политики, науки и образования, культуры и спорта, коммуникации, здравоохранения, межэтнических отношений, социальной за- | <b>ПК-1.1.</b> Применяет нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность;<br><b>ПК-1.2.</b> Разрабатывает программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами<br><b>ПК-1.3.</b> Владеет | Тема 3. Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.<br>Тема 5. Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.<br>Тема 1. Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний                                                                                                                                                                                                         | ОФО – 3 семестр,<br>ЗФО – 4 семестр   |

|  |  |               |                                                                             |  |  |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | щиты молодежи | нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности |  |  |
|--|--|---------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код компетенции | Индикаторы достижений компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                   | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Контролируемые темы учебной дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Наименование оценочного средства                                                                        |
|-------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>УК-1.</b>    | <b>УК-1.1.</b> Находит, критически анализирует и выбирает информацию, необходимую для выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации<br><b>УК-1.2.</b> Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски | <b>знать:</b><br>концептуальную основу, понятие и типологию трудных жизненных и экстремальных ситуаций молодежи, а также психологические закономерности реагирования на них, существующие в современной социально-педагогической практике технологии оказания психологической и социальной помощи молодежи, оказавшейся в экстремальной и трудной жизненной ситуации.<br><b>уметь:</b><br>применять технологии, методики, программы и методы консультационной, социальной, социально-педагогической психологической помощи молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации, осуществлять целесообразный отбор помогающих социально-педагогических, консультационных, социально-терапевтических, психологических методик и техник, их корректного использования в зависимости от каждой ситуации<br><b>владеть:</b><br>навыками анализа труд- | Тема 2. Классы психологических состояний личности в кризисных и экстремальных ситуациях.<br>Тема 1. Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний<br>Тема 4. Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.<br>Тема 5. Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.<br>Тема 6. Переживание утраты. Синдром утраты. | доклад, сообщение, тестовые задания, разноуровневые задачи и задания, практическое (прикладное задание) |

|    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |
|----|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ных жизненных и экстремальных ситуаций, ресурсного потенциала для их разрешения и оказания помощи, навыками выбора методик и технологий оказания помощи молодежи, оказавшейся в трудных жизненных и экстремальных ситуациях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                         |
| 2. | <b>ПК-1</b> | <p><b>ПК-1.1.</b> Применяет нормативные правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность;</p> <p><b>ПК-1.2.</b> Разрабатывает программы мониторинга и оценки результатов реализации профессиональной деятельности в соответствии с федеральными и региональными нормативно-правовыми актами</p> <p><b>ПК-1.3.</b> Владеет нормами профессиональной этики при реализации профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b><br/>целостную научную систему оказания психологической помощи в экстремальных и кризисных ситуациях, основные подходы, общие принципы и методики психологической работы с пострадавшими, систему теоретических, научных и прикладных знаний об основных категориях психологии безопасности; о факторах и причинах возникновения угроз психологической безопасности человека; об основных методиках, применяемых психологами в процессе оказания помощи молодежи в экстремальных и кризисных ситуациях</p> <p><b>Уметь:</b><br/>разрешать конфликтные и кризисные ситуации, принимать решения в условиях риска и экстремальных условиях, применять современные подходы к оказанию психологической помощи молодежи в рамках экстремальных ситуаций; оказать эффективную помощь в кризисных ситуациях с учетом современных технологий; создать атмосферу доверия на межличност-</p> | <p>Тема 4. Кризисные ситуации в жизни человека и психические состояния их сопровождающие. Шоковая травма.</p> <p>Тема 10. Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.</p> <p>Тема 8. Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие</p> <p>Тема 3. Преодоление личностью кризисных ситуаций: регуляция и саморегуляция поведения.</p> | доклад, сообщение, тестовые задания, разноуровневые задачи и задания, практическое (прикладное задание) |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>ном и институциональном уровнях в процессе оказания помощи лицам, попавшим в экстремальные ситуации.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>Навыками эффективного взаимодействия с молодежью, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации; владеть приемами и методами индивидуального и группового консультирования молодежи, оказавшейся в кризисной и экстремальной ситуации, навыками выстраивания стратегии профессионального взаимодействия специалистов смежных специальностей в процессе разработки и реализации программ социальной реабилитации, сопровождения и психологической помощи молодежи в кризисных и экстремальных ситуациях.</p> |  |  |
|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 1. Типовые тестовые задания

(пороговый уровень)

1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития: ...

- А. тревоги, резистентности, истощения
- Б. мобилизации, тревоги, болезни
- В. приспособления, мобилизации, истощения
- Г. приспособления, мобилизации, дистресса

2. Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется ...

- А. интерпретивной
- Б. информативной
- В. советательной
- Г. активно-пассивной

3. По источнику происхождения чрезвычайные ситуации делятся на: \_\_\_\_\_ происхождения.

- А. техногенного, природного, биолого-социального
- Б. метеорологического, катастрофического, насильственного

- В. геологического, умышленного, террористического  
 Г. кратковременного, затяжного, военного
4. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется ...  
 А. травматическим стрессом  
 Б. посттравматическим стрессовым расстройством  
 В. экстремальной ситуацией  
 Г. психологическим шоком
5. Впервые в 1980 году автор \_\_\_\_ выделил в качестве самостоятельного симптомокомплекса посттравматическое стрессовое расстройство  
 А. Е. Штирлин  
 Б. А. Кардинер  
 В. М. Горовиц  
 Г. Е. Крепелин
6. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит ...  
 А. активация симпатической нервной системы  
 Б. мобилизация организма  
 В. дистресс  
 Г. активно-эмоциональные изменения
7. Нормальная реакция на ненормальные обстоятельства у человека, который пережил нечто, выходящее за рамки обычного человеческого опыта – это ...  
 А. острое стрессовое расстройство  
 Б. постстрессовое расстройство  
 В. посттравматическое расстройство личности  
 Г. травматический стресс
8. Впервые в Международную классификацию болезней в России в \_\_\_\_ году введены диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства.  
 А. 1993  
 Б. 1994  
 В. 1995  
 Г. 1980
9. Выделяют три вида посттравматических стрессовых расстройств:  
 А. острое, подострое, хроническое  
 Б. острое, хроническое, отсроченное  
 В. тревожное, астеническое, соматоформное  
 Г. физиологическое, травматическое, психическое
10. Повторяющиеся тяжелые сны о травматическом событии, ощущение «оживания» опыта представляет собой ...  
 А. флэшбэк-эффекты  
 Б. симптомы избегания  
 В. симптомы возбуждения  
 Г. навязчивости
11. Посттравматическое стрессовое расстройство по времени возникновения начинается спустя более ...  
 А. 1 месяца  
 Б. 2 суток  
 В. 6 месяцев  
 Г. 3 месяцев
12. Тяжелые переживания с возбуждением, которые были вызваны ситуацией, напоминающей о травматических событиях относятся к критерию диагностики ПТСР - ....

- А. дистресс и дезадаптация
- Б. симптомы избегания
- В. симптомы возбуждения
- Г. повторные переживания (флэшбэки)

13. В проявлении ПТСР встречаются различные симптомы нарушений. Так сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность характерны для ПТСР у ...

- А. лиц при синдроме утраты
- Б. жертв насилия
- В. жертв терактов
- Г. участников военных действий

14. Аутоагрессивное поведение, связанное с кризисными ситуациями в жизни называется

- А. аномическим
- Б. альтруистическим
- В. эгоистическим
- Г. культуральным

15. Снижение чувствительности к боли, отрицание факта утраты характерны для стадии синдрома утраты - ...

- А. острого горя
- Б. поиска
- В. шока и оцепенения
- Г. восстановления

16. Отсроченное посттравматическое стрессовое расстройство возникает спустя \_ после травматизации экстремальной ситуацией.

- А. более 3 месяцев
- Б. более 6 месяцев
- В. более 1 месяц
- Г. более 4 недель

17. Чувство отсутствия перспективы в будущем относится к критерию диагностики ПТСР – ...

- А. дистресс и дезадаптация
- Б. симптомы возбуждения
- В. симптомы избегания
- Г. повторные переживания (флэшбэки)

18. Суицидальное поведение является динамическим процессом, состоящим из трех этапов, первым из которых является этап ...

- А. постсуицидального кризиса
- Б. суицидальных действий
- В. суицидальных тенденций
- Г. интервенции суицида

19. Чувство вины и гнева, депрессия с идеями самообвинения характерны для формы синдрома утраты - \_\_\_\_\_ горе.

- А. конфликтное (преувеличенное)
- Б. хроническое
- В. подавленное (маскированное)
- Г. отставленное

20. Состояние человека, переживающего ситуацию притеснения или преследования на работе называется ...

- А. стрессовым расстройством
- Б. вторичной травмой
- В. эмоциональным выгоранием

Г. моббингом

21. Изменения во внутреннем опыте специалиста, которые возникают в результате его эмпатической вовлечённости в отношения с пациентом, переживающим психологическую травму называется ...

А. профессиональным выгоранием

Б. вторичной травмой

В. эмоциональным истощением

Г. рабочим альянсом

22. «Работа с письмами» дает хороший результат при психотерапии ...

А. реакции утраты

Б. боевого ПТСР

В. ПТСР после насилия

Г. вторичной травмы

23. Тип и количество клиентов, характер их психотравмы являются фактором \_ при вторичной травматизации.

А. индивидуальных особенностей

Б. ситуации В. жизненной ситуации

Г. условий работы

24. Сотрудничество двух профессионалов, в ходе которого консультант может описать и проанализировать свою работу в условиях конфиденциальности называется ...

А. психокоррекцией

Б. дебрифингом

В. консультированием

Г. супервизией

#### Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания           |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| 5                                     | 85 -100% правильных ответов   |
| 4                                     | 71-85% правильных ответов     |
| 3                                     | 61-70% правильных ответов     |
| 2                                     | 60% правильных ответов и ниже |

#### Вопросы для обсуждения на практических и семинарских занятиях

##### (в виде докладов и сообщений)

(базовый уровень)

1. Что означает понятие психологическая травма?
2. В чем особенности психологической травмы по сравнению с кризисом, фрустрацией, конфликтом?
3. Что такое «психогенная смерть»?
4. Какие изменения в интеллектуальной сфере возникают в результате психологической травмы?
5. Какие изменения в эмоциональной сфере возникают в связи с психологической травмой?
6. Основные подходы к пониманию понятия «кризис».
7. Понятия, используемые в кризисной психологии.
8. Основные характеристики кризисного переживания.
9. Виды кризисных переживаний.
10. Этапы развития кризиса.
11. Функции кризисного переживания.
12. Определите характеристики кризисной и чрезвычайной ситуации.

13. В условиях чрезвычайной ситуации определить уязвимость разных слоев населения к травматизации.
14. Исследования жизненного пути человека в работах С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьева.
15. Биографический метод как способ исследования событий жизненного пути личности.
16. Взаимосвязь объективных и субъективных факторов в кризисной ситуации.
17. Формы трансформации личности в кризисной ситуации.
18. Определение понятия «ситуация», структура ситуации.
19. Представление о значимых событиях и ситуациях жизненного пути.
20. Критерии кризисности событий и ситуаций.
21. Типология кризисных событий и ситуаций молодежи
22. Виды чрезвычайных событий и ситуаций.
23. Первичная и вторичная травматизация населения в условиях чрезвычайной ситуации.
24. Модели психологической травмы.
25. Феноменология переживания психологической травмы.
26. Этапы и признаки травматической диссоциации.
27. Что такое «вина выжившего»?
28. Факторы, оказывающие влияние на последствия психологической травмы

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «доклад, сообщение»**

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                     | Доклад (сообщение) представлен(о) на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.) |
| 4                                     | Доклад (сообщение) представлен(о) на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.)                                    |
| 3                                     | Доклад (сообщение) представлен(о) на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.)                       |
| 2                                     | Доклад (сообщение) представлен(о) на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.)                                                                                            |

**Разноуровневые задачи и задания**  
(высокий уровень)

*Ситуация 1.* Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозами и физической агрессии (буллинг).

Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе.

Ответ: В качестве стратегии может быть предложен следующий алгоритм действий: - разговор в отдельности с каждой из конфликтующих сторон, определение отношений друг к другу, причин буллинга, взаимных претензий;

- согласование с каждой из сторон пути решения проблемы, время и места взаимной встречи;

- организация и проведение совместной встречи с обеими конфликтующими сторонами, высказывание (в спокойной форме) взаимных претензий, выработка стратегии бесконфликтного поведения, отговаривание соглашения о бесконфликтном поведении и санкций в случае их нарушения.

Рекомендации для подростка, подвергающегося травле в школе:

- не нужно провоцировать обидчиков;
- проговорить проблему со значимым взрослым;
- общаться с обидчиками в спокойном и уверенном тоне;
- постараться найти поддержку и прийти к компромиссу;
- не применять силу и угрозу при решении конфликтов;
- обратиться к психологу или медиатору который поможет решить сложившуюся ситуацию

*Ситуация 2.* На прием к специалисту пришла молодая женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его из армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение - у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки?

б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

Ответ:

А) в данном случае можно говорить о том, что у мужа наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство после участия в боевых действиях.

Б) работа с данным клиентом может заключаться в следующем:

1. Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации у военнослужащего (психоэмоционального состояния на «гражданке», используемых стратегий адаптации, поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей военнослужащего.

*Ситуация 3.* Клиника, в которой Вы работаете, сотрудничает с хосписом. Вас попросили проконсультировать пациента хосписа, который не так давно там находится и недавно стал вести себя агрессивно. Какие методы работы Вы выберете?

Ответ: Возможно у клиента проявляется так называемый Феномен конфликта и борьбы с судьбой". Пациенту необходима помощь в проживании борьбы, так называемое «пребывание вместе». Больному необходимо найти себя в конце своей жизни, быть собой, и психолог создает условия для аутентичного проявления пациента

1. При беседе с возбужденным психотическим пациентом (особенно с параноидным бредом) не следует делать в его присутствии какие-либо записи. Присутствие, как минимум, еще одного сотрудника - обязательно.

2. Следует вести себя уверенно, спокойно и доброжелательно по отношению к больному. Не допустимы угрозы, грубость, насмешки и фамильярность, как в адрес больного, так и его родственников. Подобное поведение со стороны персонала может спровоцировать или усилить агрессивную реакцию со стороны пациента (особенно в отношении определенных категорий больных).

3. В начале беседы с возбужденным пациентом для установления контакта лучше задать нейтральные вопросы отвлекающего характера от конфликтной ситуации, например, «хочет ли он сейчас покурить», «можно ли ему сейчас измерить давление».

4. Не следует спорить и разубеждать пациента, нужно проявлять достаточно эмпатии к его состоянию, вместе с тем нельзя безоговорочно соглашаться со всеми его претензиями и обидами.

**Критерии и шкала оценивания по оценочному средству  
«разноуровневые задания и задачи»**

| Шкала оценивания<br>(интервал баллов) | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                                     | Обучающийся полностью и правильно выполнил задание. Показал отличные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Работа оформлена аккуратно в соответствии с предъявляемыми требованиями |
| 4                                     | Обучающийся выполнил задание с небольшими неточностями. Показал хорошие знания, умения и владения навыками применения их при решении задач в рамках усвоенного учебного материала. Есть недостатки в оформлении работы                                  |
| 3                                     | Обучающийся выполнил задание с существенными неточностями. Показал удовлетворительные знания, умения и владения навыками применения их при решении задач                                                                                                |
| 2                                     | Обучающийся выполнил задание неправильно. При выполнении обучающийся продемонстрировал недостаточный уровень знаний, умений и владения ими при решении задач в рамках усвоенного учебного материала                                                     |

**Оценочные средства для промежуточной аттестации  
(3 семестр, экзамен)**

1. Психология жизненных ситуаций
2. Трудные жизненные ситуации.
3. Представление об кризисных и экстремальных ситуациях.
4. Концепция трудной ситуации (К. Левин).
5. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
6. Противоречия социально-экономического и политического развития как источник социальных отклонений и девиантного поведения.
7. Психотравмирующие факторы, влияющие на возникновение реакций дезадаптации в детском и подростковом возрасте.
8. Семейное неблагополучие как фактор девиантного поведения детей.
9. Теоретические аспекты посттравматического стресса.
10. Эмпирические модели посттравматического стресса.
11. Основные проблемы неблагополучного детства и виды травматизации ребенка.
12. Статус личности и его влияние на социальное поведение.
13. Классификация по степени участия человека: трудные жизненные ситуации, трудные ситуации, связанные с выполнением какой-либо задачи, трудные ситуации, связанные с социальным воздействием; в соответствии с особенностями ситуаций (Ф. Е. Василюк): стресс, фрустрация, конфликт и кризис; по типам трудностей (К. Муздыбаев).
14. Два типа ситуаций повышенного риска (К. Флейк-Хобсон): связанные с отсутствием или утратой чувства защищенности и вызывающие незащищенность из-за отрыва от семьи.
15. «Ситуации стресса обывательской жизни».
16. Описательный и классификационный подходы к описанию экстремальных ситуаций.

17. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях.
18. Социально-психологические особенности восприятия трудных жизненных ситуаций в юношеском и молодом возрасте, специфика, механизм.
19. Формирование и структура совладающего поведения личности как один из результатов социализации личности.
20. Возрастная динамика копинг-стратегий поведения.
21. Проблема диагностики трудных жизненных ситуаций в науке и практике.
22. Структурный и содержательный подходы к анализу трудных жизненных и экстремальных ситуаций.
23. Основные этапы методики диагностики вариантов трудных жизненных ситуаций. 2
24. Основные группы критериев, характеристика которых является индикатором трудных жизненных ситуаций.
25. Теоретические и методологические аспекты психологии кризисных и экстремальных ситуаций и состояний
26. Классификация экстремальных ситуаций. Различия проявления экстремальных ситуаций.
27. Экстремальная ситуация: признаки, типы. Особенности работы с состоянием стресс- состояний молодежи
28. Классификации кризисных ситуаций. Типы кризисных ситуаций. Влияние кризисной ситуации на жизнедеятельность личности.
29. Классификация психологических состояний. Неравновесные психические состояния, их характеристики, детерминанты и виды.
30. Теория стресса: определение, феноменология.
31. Напряженность, тревожность и роль стрессовых механизмов в их проявлении.
32. Состояние стресса и психическая травма. Стресс и общий адаптационный синдром.
33. Понятие психической адаптации, гомеостаза, компенсации функциональных резервов.
34. Посттравматические состояния. Посттравматические стрессовые реакции, состояния, изменения личности, немедленные и отдаленные последствия.
35. Диагностические критерии ПТСР по DSM.
36. Психотерапия при ПТСР средствами когнитивно-поведенческой терапии.
37. Пато- и нейропсихология посттравматического стрессового расстройства вследствие экстремальных ситуаций разного типа.
38. Состояния фрустрации и психической депривации.
39. Измененные состояния сознания. Пограничные психические состояния.
40. Семейные кризисные ситуации: супружеская измена, развод, конфликт в семье. Способы разрешения семейных кризисных ситуаций.
41. Профессиональное истощение, как кризисная жизненная ситуация: приемы преодоления.
42. Экстремальная ситуация как острое стрессовое расстройство.
43. Экстренная психологическая помощь в условиях экстремальной ситуации.
44. Болезнь как кризисная ситуация. Эмоциональная реакция на болезнь. Понятие шоковой травмы, основные симптомы и принципы диагностики.
45. Принципы работы с лицами, пережившими шоковую травму: работа с ядром травмы; создание безопасного пространства; ориентация на телесные ресурсы.
46. Схема работы с шоковой травмой: работа с актуальным состоянием; работа со страхами; ориентация на деятельность и общение; отвлечение. Техники работы с шоковой травмой.
47. Суицидальное поведение. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.

48. Основные теоретические концепции суицида (психопатологическая, психологическая, социологическая).
49. Типы личностного смысла суицида. Распознавание суицидальной опасности.
50. Факторы суицидального риска: социально демографические, медицинские, биографические.
51. Индикаторы суицидального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.
52. Сдерживающие факторы (ресурсы решения проблемы). Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека.
53. Основные принципы работы по предотвращению суицида. Программа профилактики суицидального поведения, ее основные этапы и их характеристика.
54. Психологическое сопровождение в условиях риска суицидального поведения
55. Переживание утраты. Синдром утраты.
56. Определения понятия горя, феноменология, динамика, модели горя: психодинамическая, горе как болезнь, горе как утрата привязанности, горе как утрата личной свободы, когнитивная, стрессовая, социобиологическая.
57. Острое горе как синдром с психологической и соматической симптоматикой. Стадии развития синдрома острого горя.
58. Возрастные особенности переживания горя.
59. Потеря близкого человека, семейные кризисы и развод как утрата семьи.
60. Уровни работы с горем. Основные принципы психологической работы при остром горе. Особенности консультирования клиента, пережившего утрату
61. Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения.
62. Возрастные, карьерные, личностные, экзистенциальные кризисы. Прохождение / непрохождение индивидуальных кризисов жизненного пути разными категориями молодежи.
63. Технологии помощи молодежи при прохождении данных кризисов.
64. Технологии психологической помощи молодежи, пережившей насилие
65. Основные понятия о насилии, его виды и признаки.
66. Последствия жестокого отношения. Насилие как целенаправленное подчинение, нарушение прав, ограничение независимости поведения и причинение вреда.
67. Психотерапевтические методы при работе с пострадавшими от насилия клиентами.
68. Специфика психологического сопровождения и консультирования жертв насилия среди молодежи.
69. Современные экзистенциальные кризисы молодежи как предмет социально-педагогической и психологической практики.
70. Психоэмоциональное состояние человека, связанное с потерей смысла жизни и ощущением бессмысленности своего существования.
71. Переосмысление и переоценка своих жизненных стратегий. Модели социально-педагогической и психологической помощи, которую можно использовать в психодиагностической, психокоррекционной и консультативной деятельности при преодолении экзистенциальных кризисов.
72. Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости молодежи.
73. Универсальные стрессоры, характерные для всех возрастов (экономические кризисы, смерть близкого, переезд и т. д.).
74. Стрессотравмирующие события. Психологические факторы стрессоустойчивости молодёжи: Психофизиологические элементы (тип нервной системы, психофизиологические особенности).

75. Стрессотравмирующие события. Психологические факторы стрессоустойчивости молодёжи: мотивационные факторы (уровень притязаний и амбиций, общая эмоциональность). Эмоциональный опыт (терпимость, чувство общности, эмоции и чувства).

76. Волевые качества и особенности саморегуляции в преодолении кризисных и экстремальных ситуаций

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству для промежуточной аттестации  
(экзамен)

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| отлично (5)                        | Студент глубоко и в полном объёме владеет программным материалом. Грамотно, исчерпывающе и логично его излагает в устной или письменной форме. При этом знает рекомендованную литературу, проявляет творческий подход в ответах на вопросы и правильно обосновывает принятые решения, хорошо владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. |
| хорошо (4)                         | Студент знает программный материал, грамотно и по сути излагает его в устной или письменной форме, допуская незначительные неточности в утверждениях, трактовках, определениях и категориях или незначительное количество ошибок. При этом владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических задач.                                      |
| удовлетворительно (3)              | Студент знает только основной программный материал, допускает неточности, недостаточно чёткие формулировки, непоследовательность в ответах, излагаемых в устной или письменной форме. При этом недостаточно владеет умениями и навыками при выполнении практических задач. Допускает до 30% ошибок в излагаемых ответах.                                    |
| неудовлетворительно (2)            | Студент не знает значительной части программного материала. При этом допускает принципиальные ошибки в доказательствах, в трактовке понятий и категорий, проявляет низкую культуру знаний, не владеет основными умениями и навыками при выполнении практических задач. Студент отказывается от ответов на дополнительные вопросы                            |

**Лист изменений и дополнений**

| №<br>п/п | Виды дополнений и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами) |
|----------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |
|          |                             |                                                                                                                  |                                                                      |