

Приложение 1 к РПД Психологическая помощь лицам в трудной жизненной ситуации
37.03.01 Психология,
направленность (профиль)
«Практическая психология»
Форма обучения – очная
Год набора - 2022

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Психологии и коррекционной педагогики
2.	Направление подготовки	37.03.01 Психология
3.	Направленность (профиль)	«Практическая психология»
4.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.01.07 Психологическая помощь лицам в трудной жизненной ситуации
5.	Форма обучения	очная
6.	Год набора	2022

I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных и практических занятий

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой, умение создавать тексты. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Основными видами аудиторной работы студентов являются лекции и практические занятия.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, развития умений и навыков подготовки докладов, сообщений, приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, аргументации и защиты выдвигаемых положений, а также для контроля преподавателем степени подготовленности студентов по изучаемой дисциплине.

Практическое занятие предполагает свободный обмен мнениями по избранной тематике. Он начинается со вступительного слова преподавателя, формулирующего цель занятия и характеризующего его основную проблематику. Затем, как правило, заслушиваются сообщения студентов. Обсуждение сообщения совмещается с рассмотрением намеченных вопросов. Сообщения, предполагающие анализ публикаций по отдельным вопросам практического занятия, заслушиваются обычно в середине занятия. Поощряется выдвижение и обсуждение альтернативных мнений. В заключительном слове преподаватель подводит итоги обсуждения и объявляет оценки выступавшим студентам. В целях контроля подготовленности студентов и привития им навыков краткого письменного изложения своих мыслей преподаватель в ходе практического занятия может осуществлять текущий контроль знаний в виде тестовых заданий.

При подготовке к практическому занятию студенты имеют возможность воспользоваться

консультациями преподавателя. Кроме указанных тем студенты вправе, по согласованию с преподавателем, избирать и другие интересующие их темы.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

В ходе самостоятельного изучения дисциплины методические рекомендации позволяют студентам получить комплексное всестороннее представление о предмете, ознакомиться с основами терминологической, теоретической и практической стороны педагогической психологии. В методических рекомендациях представлен комплекс материалов для самостоятельного овладения учащимся всей программой дисциплины.

Активная работа на лекциях - одно из решающих условий качественного обучения студентов. Активное слушание лекций должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы. Правильно их понять можно лишь при условии предельной мобилизации внимания к излагаемому материалу, последовательного усвоения материала, умения записывать основные положения, категории, обобщения, выводы, собственные мысли, замечания, вопросы.

Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

- конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля (4 - 5 см) для дополнительных записей;
- необходимо записывать тему и план лекции, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры;
- названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их;
- в конспекте дословно записываются определения психологических понятий, законов, остальное должно быть записано своими словами;
- каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий (например: Д – дети, Р – развитие; П - психика и т.п.).

Все используемые сокращения нужно хорошо знать, для того чтобы в них правильно ориентироваться. Для того чтобы в них не путаться, можно сокращения выписать на последнем листе тетради.

В конспект следует заносить все то, что преподаватель диктует, пишет на доске (демонстрирует с применением средств наглядности), а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д. Надо иметь в виду, что изучение и отработка прослушанных лекций без промедления значительно экономит время и способствует лучшему усвоению материала.

В конце каждой темы выделены основные термины и понятия, предлагаются вопросы и задания для самопроверки с целью организации самоконтроля, темы рефератов и/или курсовых работ, а также список основной литературы.

Учебный текст сопровождается информационно-справочным материалом учебного назначения. По каждой теме в учебно-методическом комплексе предусмотрены хрестоматийные материалы. При подборе хрестоматийных материалов ставилась задача представить содержание современной педагогической психологии. Такой подход дает объективный критерий оценки практической значимости большинства теоретических работ. В соответствии с развиваемыми в публикуемых материалах идеями, была осуществлена попытка предоставить максимально широкую ориентировку для воссоздания логической структуры изучаемой дисциплины, ее проблем и достижений. Предпочтение отдано тому минимуму публикаций, без которого невозможно обеспечить достаточно высокий уровень проблемности учебного материала и активности при его усвоении. Для более качественного овладения учебным материалом приводится понятийно-терминологический словарь, включающий как общенаучные, так и специально-научные понятия.

Самостоятельная работа студентов - планируемая учебная, учебно-исследовательская,

научно-исследовательская работа, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов).

Самостоятельная работа является важным видом учебной и научной деятельности студента. Самостоятельная работа студентов играет значительную роль в рейтинговой технологии обучения. Обучение студентов МАГУ включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Основные способы самостоятельной работы по изучению дисциплины являются:

- изучение и конспектирование первоисточников - произведений классиков психологической науки;
- чтение учебников, учебно-методических пособий, научных статей, монографий и другой учебной литературы;
- регулярное чтение журналов, газет, просмотр и прослушивание теле- и радиопередач;
- работа над конспектами лекций, их дополнение материалом из учебников (учебных пособий);
- подготовка докладов, научных сообщений и выступление с ними на практических занятиях, научных (научно-практических) конференциях;
- подготовка и написание рефератов по темам изучаемой дисциплины;
- решение задач, выполнение заданий, рекомендованных (заданных) преподавателем;
- формулировка развернутых ответов на вопросы для подготовки к практическим занятиям;
- подготовка и выполнение контрольной работы (для студентов заочной формы обучения);
- подготовка к зачету \ экзамену.

В образовательном процессе студентов МАГУ выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);
- написание рефератов;
- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);
- выполнение микроисследований;
- подготовка практических разработок;
- компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Практические занятия проводятся под руководством преподавателя. Чтобы хорошо подготовиться к практическому занятию, студенту необходимо:

- уяснить вопросы и задания, рекомендуемые для подготовки к практическому занятию;

- ознакомиться с методическими указаниями, которые представлены в каждом плане практического занятия;
- прочитать конспект лекций и соответствующие главы учебника (учебного пособия), дополнить запись лекций выписками из него;
- изучить и законспектировать рекомендованные преподавателем произведения классиков психологической науки;
- прочитать дополнительную литературу, рекомендованную преподавателем.

Нужный материал содержится не только в лекциях (запомнить его – это только малая часть задачи), но и в учебниках, книгах, статьях. Порой возникает необходимость привлекать информационные ресурсы Интернет.

Система обучения студентов МАГУ подразумевает значительно большую самостоятельность студентов в планировании и организации своей деятельности.

Рекомендации по изучению теоретического материала

При самостоятельной подготовке по теме 1 «Психологическая служба как отрасль прикладной психологии» студенту необходимо обратить внимание на единство четырех аспектов в структуре службы. Здесь уместно ознакомиться с теоретическими основаниями психологической службы образования.

Изучая самостоятельно вопрос о становлении психологической службы за рубежом и в России (тема №2), целесообразно отметить сходства и различия путей развития службы в разных странах. Для этого нужно воспользоваться материалами работ отечественных и зарубежных авторов, которые перечислены в рекомендованных списках литературы.

Вопрос о концепциях службы образования (тема №3) в разных источниках трактуется неоднозначно. Целесообразно в содержании данного вопроса выделить три основные концепции: Л.М. Фридмана, И.В. Дубровиной, М.Р. Битяновой.

Рассматривая проблемы принципов и моделей деятельности педагога-психолога (тема №4), важно показать, что каждая модель имеет полное право на существование и отражает специфику деятельности образовательного учреждения в целом.

Изучая вопросы психодиагностики (тема № 7) следует отметить, прежде всего, специфику диагностики в системе образования, ее практическую, конкретную направленность. Также важно отметить этапы диагностического обследования школьников..

Специфика консультирования в системе образования (тема 12) тесно связаны с концепциями обучения, реализуемыми в современной школе. Здесь важно разобраться, в какой образовательной среде и в рамках какой научной парадигмы становится эффективным консультирование.

В любом случае, студенту необходимо научиться выделять основные, стержневые проблемы предложенной темы и на этой основе выстраивать пирамиду понятийных знаний.

Подготовка к семинарским занятиям

Курс «Психологическая служба в системе образования» является практико-ориентированным, именно эта характеристика обуславливает специфику проведения практических занятий.

К основным формам практических занятий традиционно относят семинары-практикумы, семинары-дискуссии, практические и лабораторные занятия.

Все формы практических занятий помогают студентам интегрировать теоретические знания в систему личного опыта.

Алгоритм подготовки к практическому занятию:

- ознакомиться с тематикой и содержанием занятий;
- подготовить ответы по плану, ориентируясь на вопросы по теме и используя рекомендуемую литературу; форма подготовки выбирается студентом самостоятельно – это может быть подробный конспект по вопросам плана, тщательно проработанная схема ответа, краткие выписки и т.д. Главное – хорошо разбираться в содержании материала и помнить, что все записи студент делает для укрепления собственных знаний. Преподавателем эта часть работы студента в письменном виде не проверяется.
- выполнить задания для самостоятельной работы в письменном виде: заполнить предлагаемые таблицы, составить необходимые конспекты и т.п.
- подготовить доклады (по желанию) на заданные темы, если такое задание предусмотрено.

Результаты участия в практических занятиях включаются в текущую успеваемость студента и служат основанием для итоговой аттестации.

Рекомендации по выполнению заданий «Практикума»

Варианты практических заданий по курсу «Психологическая служба ...» представлены в разделе «Практикум по решению практических ситуаций». Задания распределены по темам, содержат инструкцию по выполнению, сопровождаются необходимыми стимульными материалами.

Выполнение заданий и упражнений, описанных в практикуме, позволяет студенту самостоятельно осваивать и совершенствовать навыки оказания психологической помощи субъектам образовательной среды.

Студенты могут использовать выполнение предложенных заданий в качестве дополнительной подготовки к семинарам по заданным темам.

Так же задания «Практикума» могут быть предложены в качестве контрольной работы по определенным темам.

Задания выполняются в письменном виде. Критериев правильности выполнения заданий в тексте нет, есть указания на основные научные понятия, которые позволяют оценить уровень освоения навыков консультирования.

Оценивается выполнение заданий по системе зачет / незачет и учитывается при промежуточном и итоговом контроле знаний студентов.

Рекомендации по написанию рефератов

Реферат (от лат. *refero* – сообщаю), краткое изложение в письменном виде или в форме публичного доклада содержания научного труда или литературе по теме.

Написание реферата по дисциплине «Психологическая служба в образовании» является своеобразным итогом овладения теоретическим материалом и потому не должно стать «разовым» мероприятием в учебной деятельности студента. Работу над рефератом необходимо осуществлять последовательно и планомерно, ориентируясь на следующий алгоритм:

- продумать тему своей работы;
- составить список литературы, которую следует изучить. В качестве основы может выступать список литературы, сопровождающий лекции заданной тематики в «Программе...». Отмечать и выписывать все значимые, на ваш взгляд, материалы;
- разработать подробный окончательный план, указав возле всех пунктов литературные источники, откуда можно взять материал;
- во вступлении к работе необходимо раскрыть значение ее темы;
- последовательно раскрыть все предусмотренные планом положения, обосновывая их и подкрепляя конкретными примерами и фактами;
- проявить свое личное отношение;
- стараться писать грамотно, точно, кратко, не допуская повторов;
- делать ссылки на источники, которые цитируются, используя скобки;
- в конце работы сделать обобщающий вывод;
- перечитать работу и устранить недостатки.

Требования к рефератам.

Объем реферата составляет от 10 до 30 страниц, при этом тема реферата должна быть раскрыта полностью. Структура реферата должна включать:

- содержание или план;
- введение;
- теоретические, концептуальные аспекты излагаемой темы;
- описание практического применения теоретических разработок (из опыта работы или описанного в литературе);
- список литературы.

При подготовке реферата чаще всего необходимо использовать отдельные монографии, сборники научных и прикладных исследований, материалы узконаправленных периодических изданий, данные авторов, представляющих различные научные школы.

Так, например, при написании реферата на тему «Психологическое консультирование младших школьников» студенту необходимо обратиться к таким изданиям как журналы «Вопросы психологии», «Мир психологии», «Психологическая наука и образование», «Прикладная психология», «Детский практический психолог», еженедельнику «Школьный психолог» и т.п.

Рекомендации по работе с литературой

Работа с учебником

Учебник является ведущим и основным видом учебной литературы. В нем систематически излагается материал на современном уровне достижений науки и на доступном студенту языке.

Основная функция учебника – ориентировочная. Учебник ориентирует не по всей глубине и практическому применению научных положений, составляющих содержание дисциплины «Психологическое консультирование», а в основных понятиях и категориях, и дает о них лишь частичные сведения.

Вторая функция учебника – ознакомительная; он очерчивает лишь круг обязательных знаний по дисциплине, не претендуя на их глубокое раскрытие.

Учебник не предназначен для заучивания, задача учебника заключается в уточнении знаний, полученных студентом на лекции, и стимуляции дальнейшего изучения затронутого круга вопросов в рекомендованной литературе.

Основные правила работы с учебником

Прежде чем приступить к чтению текста учебника, полезно обратить внимание на проблемные вопросы в конце параграфа или главы. Поиск информации, содержащей ответ на поставленный вопрос, позволяет структурировать текст, выделить смысловые единицы в общем потоке прочитанного материала, что приводит к большей осознанности и усвоению знаний;

- используя тот же принцип, отвечать на последующие вопросы;
- таким образом текст параграфа будет прочитан не единожды, структурирован и логически обработан, что позволит исключить зазубривание и нечетничество.

Определенную сложность для студента представляет работа с научной литературой в силу двух обстоятельств: специфика языка изложения материала и объем рекомендуемой литературы.

Для решения первой проблемы предлагается использовать технику медленного чтения, которая призвана помочь творчески воспринимать информацию. Правила медленного чтения:

- распознать: чтение со словарем, когда распознается смысл незнакомых слов или терминов;
- определить практическую ценность нового материала, выявить связи, превратить в часть собственных знаний;
- уплотнить: обдумать материал, сжать информацию до минимального объема, не потеряв сути;
- творчески осмыслить: перепланировать материал (установить новые связи); сделать новые выводы, следующие из высказанных автором идей; выработать собственную позицию.

Найти нужную информацию в большом объеме материала или уяснить общий смысл книги или статьи помогут следующие приемы:

- поисковое чтение: отыскивая в книге нужное место, мы скользим взглядом по середине строк, стараясь вовремя заметить нужную информацию;
- выборочное чтение: полезно для общего знакомства с текстом, чтобы определить, стоит ли его читать. Зачастую, прочитывая начальные фразы, можно составить самое общее представление о смысле изложенного;
- беглое чтение: бегло просмотреть текст, отметить ключевые слова, выделить самое важное.

Работа с литературой. При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил. Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода). При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о

том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения: первичное и вторичное. Первичное - это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача вторичного чтения - полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Правила самостоятельной работы с литературой. Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

1. При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...
2. Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).
3. Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интересующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...
4. Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того, насколько осознанно читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют четыре основные установки в чтении научного текста:

- информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
- усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
- аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
- творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких видов чтения:

- библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
- просмотрное – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы

и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

- ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
- изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
- аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения.
2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала.
3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала.
4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора.
5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

Методические рекомендации по составлению конспекта:

- Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова. При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;
- Выделите главное, составьте план;
- Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;
- Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.
- Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля. Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

Наиболее интересные мысли следует выписать;

- сформулировать и записать развернутые ответы на вопросы для подготовки к

практическому занятию;

- решить задачи и тестовые задания, содержащиеся в настоящем пособии.

Особенностью изучения дисциплины является последовательность изучения и усвоения учебного материала. Нельзя переходить к изучению нового, не усвоив предыдущего, так как понимание и знание последующего в курсе базируется на глубоком знании предыдущих тем. Особое внимание должно быть обращено на усвоение содержания категорий дисциплины. Студентам целесообразно завести специальный словарь для записи содержания основных понятий.

Важной формой обучения, а также этапом подготовки к практическим занятиям является самопроверка знаний. В ходе самопроверки студент должен ответить на вопросы, рекомендованные для подготовки к практическому занятию, а также составить план-конспект развернутых ответов. Это поможет глубже усвоить пройденный материал и прочно закрепить его в памяти. Вопросы, указанные в плане практического занятия, являются наиболее существенными. Если при самопроверке окажется, что ответы на некоторые вопросы неясны, то надо вновь обратиться к первоисточникам, учебнику (учебному пособию) и восполнить пробел.

На практическом занятии студентам очень важно внимательно слушать выступающих товарищей, записывать новые мысли и факты, замечать неточности или неясные положения в выступлениях, активно стремиться к развертыванию дискуссии, к обмену мнениями. Надо также внимательно слушать разбор выступлений преподавателем, особенно его заключение по занятию, стремясь уловить тот новый, дополнительный материал, который использует преподаватель в качестве доказательства тех или иных идей.

На практическом занятии дисциплины разрешается пользоваться конспектом первоисточников и планом-конспектом, составленным по вопросам плана для подготовки к практическому занятию. В ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты:

- анализ взглядов по рассматриваемой проблеме дисциплины;
- изложение сути вопроса, раскрытие проблемы, аргументация высказываемых положений на основе фактического материала;
- связь рассматриваемой проблемы с современностью, значимость ее для жизни и будущей деятельности;
- вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

Лучшим выступлением считается то, в котором студент в течение до 4-6 минут свободно и логично по памяти излагает изученный материал, используя для доказательства наглядные пособия, структурно-логические схемы, классную доску.

Студентам, выступающим на практическом занятии с 10 – 15 минутным докладом (научным сообщением), целесообразно написать его текст. При выступлении следует стремиться излагать содержание доклада своими словами (избегая безотрывного чтения текста), поддерживать контакт с аудиторией, ставить перед ней проблемные вопросы, использовать технические средства обучения.

Самопроверка. После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов, воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств.

В случае необходимости нужно еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала - умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации к подготовке презентации:

1. Презентация должна включать 10-14 слайдов.
2. На титульном листе должны быть представлены: название организации, института, тема, ФИО автора, курс, направление подготовки.
3. На втором слайде должно быть содержание (краткое описание раскрываемых основных вопросов).
4. Все оставшиеся слайды имеют информативный характер.
5. Требования к оформлению слайдов: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста.

Методические рекомендации по оформлению презентации:

1. По содержанию презентации:

- четко сформулирована цель работы;
- понятны задачи и ход работы;
- информация должна быть изложена полно и четко;
- иллюстрации усиливают эффект восприятия текстовой части информации;
- сделаны выводы.

2. По оформлению презентации:

- единый стиль оформления;
- текст легко читается, фон сочетается с текстом и графикой;
- все параметры шрифта хорошо подобраны, размер шрифта оптимальный и одинаковый на всех слайдах;
- ключевые слова в тексте выделены

3. Эффект презентации - общее впечатление от просмотра презентации

При составлении презентации необходимо:

1. Тщательное структурирование информации.
2. Наличие лаконичных заголовков, маркированных и нумерованных списков.
3. Каждому положению следует отвести отдельный абзац.
4. Основную идею следует представить в первой строке абзаца.
5. Для наглядного представления информации следует использовать таблицы, рисунки, схемы, позволяющие компактно и наглядно структурировать материал.

Методические рекомендации к тестированию:

1. Следует изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
2. Необходимо начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые вызывают сомнения, что позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.
3. Важно внимательно прочитать задание до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях.
4. Если не уверены в правильности ответа на вопрос, следует его пропустить и отметить, чтобы потом к нему вернуться.
5. Следует думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему.
6. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.
8. Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном..

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение исторических карт. Большую помощь оказывают

опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Консультации. Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала или при решении задач у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

II. Планы практических занятий

Практическое занятие 1-2.

Тема 1. Трудная жизненная ситуация как предмет психологических исследований

План

1. Понятие «ситуация» в психологии.
2. Отечественные и зарубежные подходы к пониманию жизненных ситуаций.
3. Классификация жизненных ситуаций.

Вопросы по теме

1. Как трактуется понятие «ситуация» в зарубежной психологии?
2. Как понимается данный термин в отечественной науке?
3. Что является общим для всех определений самых разнообразных ситуаций в психологии?
4. Кто из авторов предлагает наиболее полную систематизацию жизненных ситуаций?
5. Какие ситуации выделяют в зависимости от уровня сложности?

Задания для самостоятельной работы.

1. Познакомьтесь с методиками: Проективная методика «Я в прошлом, настоящем и будущем» (Л.Б. Шнейдер, 2005), Методика «Временной семантический дифференциал» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008), Методика шкалы «Временные направленности» (Е.А. Головаха, А.А. Кроник, 2008).
2. Проведите по ним самообследование и сделайте анализ полученных результатов.
3. Разработайте кейсы, в которых можно применить указанные методики.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Дунаева, Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144835> (дата обращения: 05.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Зазыкин, В. Г. Психологическая служба организации : учебное пособие / В. Г. Зазыкин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-73-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164471> (дата обращения: 04.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Практическое занятие 3-4.

Тема 2. Трудные жизненные ситуации повседневности

План

1. Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности.
2. Содержательные признаки ТЖС.
3. Виды повседневных ТЖС.
4. Классификация ТЖС по основным сферам жизнедеятельности человека.
5. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации.

Вопросы по теме.

1. Как можно описать понятие «трудная жизненная ситуация»?
2. Какие содержательные признаки ТЖС выделяют?
3. На какие виды можно разделить ТЖС?
4. Кто из современных отечественных авторов исследует жизненные ситуации?

Задания для самостоятельной работы

1. Выполните кейс-задание: Содержательные признаки ТЖС одновременно могут стать критериями когнитивного оценивания этих ситуаций. Когнитивное оценивание трудной жизненной ситуации представляет собой процесс ее субъективного восприятия и интерпретации, результатом которого является субъективная картина ситуации, представленная в сознании индивида (Е.В. Битюцкая, 2007). Когнитивное оценивание ТЖС – это система интегрированных когнитивных и эмоциональных процессов, связанных со множественными оценками человеком ситуации и себя в ситуации .
Задание: На основании вышеперечисленных критериев когнитивного оценивания ТЖС разработайте систему вопросов для анкеты, или беседы с клиентом. Например: Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-балльной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для М. А. Одинцова. «Психология жизнестойкости» 23 Вас? Прогнозируема ли она? (по 10-балльной шкале)? Контролируете ли Вы ситуацию или насколько она поддается Вашему контролю и т. п. Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т. е. ответить на два вопроса: что я теряю при этом и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой – все приобретения, их должно быть не менее десяти. Оценивание собственных возможностей (физических, психологических, интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей, к конструктивному разрешению создавшейся трудной ситуации.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное

- пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
 4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
 5. Шарاپов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарাপов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Дунаева, Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144835> (дата обращения: 05.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Зазыкин, В. Г. Психологическая служба организации : учебное пособие / В. Г. Зазыкин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-73-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164471> (дата обращения: 04.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Практическое занятие 5-6.

Тема 3. Экстремальные ситуации

План

1. Понятия катастрофы и экстремальной ситуации.
2. Формирование катастрофического сознания.
3. Структура катастрофического сознания.
4. Переживание и работа горя.

Вопросы по теме.

1. Каковы особенности психологии экстремальных ситуаций как отрасли психологической науки?
2. В чем состоят основные проблемы исследований в области психологии экстремальных ситуаций?
3. Какие подходы к определению типов экстремальных ситуаций выделяют специалисты?
4. Какие факторы определяют экстремальность ситуации.
5. По каким признакам классифицируются экстремальные (чрезвычайные) ситуации.

6. Перечислите субъектов экстремальных ситуаций.

Задания для самостоятельной работы.

1. Дайте определения понятиям «кризисная ситуация», «нормативный кризис развития», «стресс».
2. Определите различия в понимании терминов «экстремальная ситуация» и «чрезвычайная ситуация», «катастрофа».
3. Составить таблицу «Подходы к определению типов экстремальных ситуаций». Каковы основные направления работы психолога с запущенными детьми?

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
3. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 7-8.

Тема 4. Кризисные и критические ситуации

План

1. Понятие кризиса и кризисной ситуации.
2. Содержание кризисной ситуации.
3. Виды кризисов.
4. Понятие критической ситуации. Типы критических ситуаций.
5. Психологическая травма, последствия ее переживания

Вопросы и задания по теме

1. Раскройте сущность понятий: «кризис», «кризисные состояния», «кризисная ситуация», «переживание».
2. Охарактеризуйте поражающие факторы в кризисной (психотравмирующей) ситуации. Перечислите виды факторов.
3. Опишите типы и виды кризисных состояний.
4. Перечислите стадии развития кризисного состояния и раскройте их основные характеристики.
5. Раскройте сущность понятия «переживание» с позиции теории Ф.Е. Василюка.
6. Проведите анализ клинических и психологических теорий кризиса и кризисного состояния

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное

- пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
 3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
 4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
 5. Шарاپов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарাপов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Дунаева, Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144835> (дата обращения: 05.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Зазыкин, В. Г. Психологическая служба организации : учебное пособие / В. Г. Зазыкин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-73-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164471> (дата обращения: 04.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Практическое занятие 9-10.

Тема 5. Стрессовые ситуации и ситуации фрустрации

План

1. Критический стресс и дистресс в психологии.
2. Стрессовая ситуация.
3. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство. Симптоматика ПТСР.
4. Понятие фрустрации.
5. Фрустрирующие ситуации.
6. Классификация фрустрирующих ситуаций.
7. Реакции на фрустрирующие ситуации.

Вопросы по теме:

1. Как влияет стресс на адаптацию?
2. Назовите факторы, которые являются стрессорными для человека.

3. Каким образом среда, в которой воспитывается ребенок, может повлиять на развитие его стратегий преодоления стресса?
4. Как мы можем помочь людям, страдающим такими тяжелыми заболеваниями, как рак, измениться таким образом, чтобы замедлить развитие болезни, не заставляя их чувствовать себя виновными в том, что у них появилось это заболевание?
5. Каковы некоторые ваши наиболее нездоровые формы поведения? Что мешает вам изменить их?
6. В силу чего в некоторых культурах проявляется большая склонность к развитию связанных со стрессом проблем со здоровьем, чем в других?

Задания для самостоятельной работы

1. Дайте определение понятиям стресс, фрустрации.
2. Составьте таблицу «Виды эффектов фрустрации».
3. Подберите диагностические методики на выявление уровня стресса и фрустрации.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 11-12.

Тема 6. Конфликтные ситуации

План

1. Понятие конфликта в психологии.
2. Конфликтная ситуация.
3. Классификация конфликтных ситуаций.
4. Конфликтные личности.
5. Реакции на конфликтные ситуации.

Вопросы и задания по теме

1. В чем причины возникновения конфликтов? Дайте их типологию.

2. Назовите основные стадии протекания конфликта.
3. Охарактеризуйте основные стратегии поведения руководителя в конфликтной ситуации.
4. Назовите основные черты поведения и типы конфликтных личностей.
5. Перечислите главные правила поведения в условиях конфликта.
6. Какие методы преодоления психологического напряжения наиболее приемлемы для вас?
7. Подберите методику и определите уровень своей конфликтности с помощью теста.
8. Определите ваш способ реагирования в конфликте.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Авдиенко, Г. Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий : учебник и практикум для вузов / Г. Ю. Авдиенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06065-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493888> (дата обращения: 05.04.2022).
2. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 13-14.

Тема 7. Преодолевающее поведение личности в трудных жизненных ситуациях

План

1. Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности.
2. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности.
3. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности.
4. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.

Вопросы и задания по теме:

1. При каких условиях возникает преодолевающее поведение?
2. Какие формы преодолевающего поведения вы знаете?
3. Какие существуют механизмы психологической защиты?
4. Каковы характеристики преодолевающего поведения личности?
5. Дайте сравнительный анализ жизнестойкому и виктимному стилю преодоления.

6. Подберите и проведите диагностические методики, направленные на выявление копинг-поведения в ТСЖ.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
4. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
5. Шарاپов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарাপов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 15-16.

Тема 8. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

План

1. Понятие «психологическая помощь».
2. Разновидности психологической помощи.
3. Специальные формы психологической помощи.
4. Психологическая помощь в особых случаях.

Вопросы по теме

1. Что понимается под термином «психологическая помощь»?
2. Какие виды психологической помощи выделяют?
3. Что относят к специальным формам психологической помощи?
4. В каких случаях требуется оказание психологической помощи?

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработайте кейс-задание, направленное на отработку навыка оказания психологической помощи в различных случаях.

Основная литература:

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).

3. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 17-18.

Тема 9. Экстренная психологическая помощь

План

1. Понятие и цели экстренной психологической помощи.
2. Модель экстренной психологической помощи.
3. Техники экстренной психологической помощи.
4. Экстренная помощь при острой реакции на травму.

Вопросы по теме

1. Что понимается под экстренной психологической помощью?
2. Как можно описать модель экстренной психологической помощи?
3. Какие техники применяются в случае экстренной психологической помощи?
4. Что нужно делать при острой реакции на травму?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте таблицу, в которой отразите техники экстренной помощи и их суть.
2. Разработайте памятку на тему «Алгоритм экстренной помощи при острой реакции на травму».

Основная литература:

1. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
2. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 19-20.

Тема 10. Кризисное психологическое консультирование

План

1. Теория кризисного консультирования.
2. Организация и методы психологической помощи в кризисной ситуации.

3. Консультирование клиентов с разными видами кризисов.

Вопросы по теме

1. В чем состоит специфика кризисного консультирования?
2. Кто из психологов внес вклад в становление кризисного консультирования?
3. Какие методы используются в кризисном консультировании?
4. Какие правила необходимо соблюдать при организации кризисного консультирования?
5. Каким требованиям должен соответствовать психолог, оказывающий кризисное консультирование?

Задания для самостоятельной работы:

1. Составьте таблицу на тему «Теории кризисного консультирования».
2. Разработайте кейс-задания по теме.

Основная литература:

1. Елфимова, М. М. Практикум по кризисному психологическому консультированию : учебное пособие / М. М. Елфимова, И. М. Рюмина. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 92 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191970> (дата обращения: 06.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

Практическое занятие 21-22.

Тема 11. Технологии психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях

План

1. Понятие «психологическое сопровождение».
2. Цели и задачи психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях.
3. Организация психологического сопровождения при разных видах кризисных ситуаций.

Вопросы по теме

1. Что такое «психологическое сопровождение»?
2. Какие цели и задачи решаются при кризисном сопровождении?
3. Какие этапы кризисного сопровождения выделяют?
4. В чем будет состоять отличие кризисного сопровождения при разных ситуациях?

Задания для самостоятельной работы:

1. Разработка и защита программы кризисного сопровождения.

Основная литература:

1. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492876> (дата обращения: 04.04.2022).
2. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/491352> (дата обращения: 05.04.2022).
3. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 05.04.2022).

Дополнительная литература:

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 195 с. — (Высшее образование).

— ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497305> (дата обращения: 05.04.2022).

2. Дунаева, Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144835> (дата обращения: 05.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей. Зазыкин, В. Г. Психологическая служба организации : учебное пособие / В. Г. Зазыкин. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2018. — 172 с. — ISBN 978-5-906987-73-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164471> (дата обращения: 04.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.