

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

Актуализировано  
на заседании кафедры  
протокол № 14 от 22 июня 2017 г.  
и.о. зав. кафедрой

Хох И.Р.



Согласовано

Председатель УМК  
факультета

Асафьева Н.В.



## Рабочая программа дисциплины

**Помощь человеку в кризисных ситуациях**

Дисциплина по выбору

Направление подготовки  
**37.03.01 Психология**

Профиль  
**Практическая психология**

Степень  
**бакалавр**

Составитель:  
доцент кафедры, к.пс.н., доцент  
Хох Ирина Рудольфовна

 / И.Р. Хох  
подпись

Для приема: 2015 года

Уфа 2017

Составитель: доцент кафедры, к.п.с.н., Хох И.Р.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 14 от «22» июня 2017 г.

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу, утверждены на заседании кафедры психологического сопровождения и клинической психологии протокол № 14 от «22» июня 2017 г.

Заведующий кафедрой



/ И.Р. Хох

подпись

## Список документов и материалов

|  |    |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы  | 4  |
| 2. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы   | 4  |
| 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)  | 5  |
| 4. Фонд оценочных средств по дисциплине  | 5  |
| 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания  | 5  |
| 4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций | 7  |
| 4.3. Рейтинг-план дисциплины   | 18 |
| 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 19 |
| 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины  | 19 |
| 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины  | 19 |
| 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 20 |
| 7. Приложение  | 21 |

## 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

- ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий;

| Результаты обучения |  | Формируемая компетенция<br>(с указанием кода)   |
|---------------------|--|---|
| Знания              | Знать основные стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи в кризисных ситуациях с использованием традиционных методов и технологий.<br>Знает методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в рамках своих профессиональных задач   | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий |
| Умения              | Уметь организовать психологическую помощь, оказываемую субъектам, попавшим в чрезвычайные ситуации с привлечением других специалистов помогающих профессий с использованием традиционных методов и технологий  | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий |
| Владение навыками   | Владеть навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации;<br>Владеть технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий |

## 2. Цель и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Помощь человеку в кризисной ситуации» является курсом по выбору в рамках прохождения обучения по направлению подготовки: «Психология». Изучение дисциплины «Помощь человеку в кризисной ситуации» помогает повышению профессиональной квалификации психологов, ориентирует в специальной литературе, развивает умение мыслить психологическими категориями.

Цель данного курса: применение научного подхода в деятельности семейного и индивидуального консультирования в ракурсе оказания психологической помощи субъекту в кризисных и экстремальных ситуациях, раскрыть основы работы психолога при чрезвычайных ситуациях, описать применение психодиагностических процедур, выявляющих последствия психологической травматизации.

Таким образом, «Помощь человеку в кризисной ситуации» имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение.

Учебный курс «Помощь человеку в кризисных ситуациях» решает следующие задачи в овладении студентами практических знаний, умений и навыков:

1 Систематизировать понятийный аппарат, различать и дифференцировать понятия «кризисное

переживание», «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «психическая травма», «стресс», «посттравматическое стрессовое расстройство».

- 2 Ознакомить студентов с теоретическими аспектами учения о стрессе и особом его виде - травматическом стрессе.
- 3 Развить умение распознавать и анализировать виды кризисов в жизни человека и их основные психологические характеристики.
- 4 Использовать полученную информацию в исследовательских и практических целях при оказании психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях.

ПК-3 имеет взаимосвязь с компетенциями ОПК-1, ПК-1, ПК-2, ПК-4, ПК-5, ПК-6-ПК-9.

| Помощь человеку в кризисных ситуациях   |  |
|---|--|
| Компетенции   | Учебные дисциплины   |
| ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий | Введение в клиническую психологию<br>Основы психиатрии<br>Психология переговоров в экстремальных ситуациях<br>Организация и содержание специальной психологической помощи<br>Психофизиология<br>Нейрофизиология<br>Введение в клиническую психологию<br>Патопсихология<br>Психосоматика<br>Психология аддиктивного поведения<br>Введение в неврологию и психиатрию<br>Психология семьи и семейное консультирование |

### 3. Содержание рабочей программы (объем дисциплины, типы и виды учебных занятий, учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся)

Дисциплина читается на очном отделении в 8 семестре, общая трудоемкость 72 часа, ЗЕТ 2, ФКР – 0,2, зачет в 8 семестре, учебных часов на контактную работу с преподавателем – 36, из них лекций-12 часов, практических/семинарских-12 часов, лабораторных занятий -12 часов, самостоятельная работа студента – 35,8 часов.

Дисциплина читается на заочном отделении в 9 семестре, общая трудоемкость 72 часа, ЗЕТ 2, ФКР – 0,2, зачет в 9 семестре, учебных часов на контактную работу с преподавателем – 16, из них лекций-4 часа, практических/семинарских-4 часа, лабораторных занятий -8 часов, контроль самостоятельной работы (КСР) 4 часа, самостоятельная работа студента – 51,8 часов.

Дисциплина читается на заочном отделении, ускоренная форма обучения на базе среднего-специального профессионального образования в 9 семестре, общая трудоемкость 72 часа, ЗЕТ 2, ФКР – 0,2, зачет в 9 семестре, учебных часов на контактную работу с преподавателем – 18, из них лекций-6 часов, практических/семинарских-6 часов, лабораторных занятий -6 часов, контроль самостоятельной работы (КСР) 4 часа, самостоятельная работа студента – 49,8 часов.

Дисциплина читается на заочном отделении, ускоренная форма обучения на базе высшего профессионального образования в 9 семестре, общая трудоемкость 72 часа, ЗЕТ 2, ФКР – 0,2, зачет в 9 семестре, учебных часов на контактную работу с преподавателем – 18, из них лекций-6 часов, практических/семинарских-6 часов, лабораторных занятий -6 часов, контроль самостоятельной работы (КСР) 4 часа, самостоятельная работа студента – 49,8 часов.

### 4. Фонд оценочных средств по дисциплине

#### 4.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Код и формулировка компетенции: ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий:

| Этап, уровень освоения компетенции | Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)  | Критерии оценивания результатов обучения  |  |
|------------------------------------|--|---|--|
|                                    |  | Не зачтено  | Зачтено  |
| Первый этап<br>Пороговый уровень   | Знать основные стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи в кризисных ситуациях с использованием традиционных методов и технологий.<br>Знает методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в рамках своих профессиональных задач   | Имеет фрагментарные знания об основных стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи в кризисных ситуациях с использованием традиционных методов и технологий.                                     | Знает основные стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи в кризисных ситуациях с использованием традиционных методов и технологий.<br>Знает методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в рамках своих профессиональных задач   |
| Второй этап<br>Базовый уровень     | Умеет организовать психологическую помощь, оказываемую субъектам, попавшим в чрезвычайные ситуации с привлечением других специалистов помогающих профессий с использованием традиционных методов и технологий  | Не показывает сформированные умения организовать психологическую помощь, оказываемую субъектам, попавшим в чрезвычайные ситуации с привлечением других специалистов помогающих профессий с использованием традиционных методов и технологий       | Умеет организовать психологическую помощь, оказываемую субъектам, попавшим в чрезвычайные ситуации с привлечением других специалистов помогающих профессий с использованием традиционных методов и технологий  |
| Третий этап<br>Повышенный уровень  | Владеет навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации;<br>Владеет технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях | Не владеет навыками оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях | Владеет навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации;<br>Владеет технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях |

**4.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

| Этапы освоения               | Результаты обучения  | Компетенция   | Оценочные средства  |
|------------------------------|--|---|---|
| 1 этап знать                 | Знать основные стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи в кризисных ситуациях с использованием традиционных методов и технологий.<br>Знает методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций в рамках своих профессиональных задач   | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий | Контрольная работа<br>Доклад с презентацией<br>Коллоквиум<br>Эссе<br>Реферат<br>Доклад с презентацией |
| 2 этап уметь                 | Умеет организовать психологическую помощь, оказываемую субъектам, попавшим в чрезвычайные ситуации с привлечением других специалистов помогающих профессий с использованием традиционных методов и технологий  | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий | Контрольная работа<br>Доклад с презентацией<br>Коллоквиум<br>Эссе<br>Реферат<br>Доклад с презентацией |
| 3-й этап<br>владеть навыками | Владеть навыками оказания психологической поддержки, психотерапии и коррекции лицам с посттравматическим стрессовым расстройством, лицам, побывавшим в экстремальной или кризисной ситуации;<br>Владеть технологиями оказания психологической помощи и самопомощи в кризисных ситуациях; методами психологического сопровождения личности взрослых и детей в кризисном состоянии, техниками работы с группами в кризисных и чрезвычайных ситуациях | ПК-3 - способностью к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий | Контрольная работа<br>Доклад с презентацией<br>Коллоквиум<br>Эссе<br>Реферат<br>Доклад с презентацией |

Допуском к аттестации является тестирование в системах moodle  
<http://moodle.bashedu.ru/course/view.php?id=4192;>  
<http://sdo.bashedu.ru>.

**Контрольная работа** является средством проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

### **Оформление комплекта заданий для контрольной работы**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
 федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
 «Башкирский государственный университет»  
 Факультет психологии  
 Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

# **Комплект заданий для контрольной работы**

## по дисциплине Помощь человеку в кризисных ситуациях

### **Тема 1. Теория кризисных ситуаций и состояний**

1. Психология кризисных состояний с позиции основных психологических направлений: психодинамическое и когнитивно-бихевиоральное.
2. Психология кризисных состояний с позиции основных психологических направлений: экзистенциально-гуманистическое и культурно-историческое.
3. Психология кризисных состояний с позиции основных психологических направлений: системно-деятельностный подход.
4. Признаки обыденной жизненной ситуации.
5. Трудные жизненные ситуации и их характеристики.
6. Основные понятия кризиса и кризисной ситуации.
7. Факторы, участвующие в возникновении кризисных состояний.
8. Закономерности протекания кризиса.

### **Тема 7 Технологии психологической помощи в ситуации насилия**

1. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее.
2. Понятия абьюза, неглектинга, газлайтинга и моббинга.
3. Насилие и его цикличность.
4. Признаки и последствия насилия.
5. Поведение жертвы.
6. Экстренная психологическая помощь при острой травме насилия.
7. Помощь жертвам насилия в форме длительного психологического сопровождения.
8. Консультирование жертв семейного насилия.
9. Инцест как травма и стратегии совладания с ним.
10. Консультирование жертв сексуального насилия.
11. Групповая психотерапия с жертвами насилия.
12. Компетентность психолога при работе с жертвами насилия.

### **Критерии оценивания:**

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями контрольная работа оценивается по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в контрольной работе проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора контрольной работы (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора)
- культура оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям);
- знания и умения на уровне требований стандарта данной дисциплины: знание фактического материала, усвоение общих понятий и идей;
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников.

При положительном заключении работа допускается к защите, о чем делается запись на титульном листе работы.



При отрицательной рецензии работа возвращается на доработку с последующим представлением на повторную проверку с приложением замечаний, сделанных преподавателем.

**Критерии оценки контрольной работы по баллам:**

| <b>5 баллов</b>   | <b>4 балла</b>  | <b>3 балла</b>  | <b>2 балла</b>  | <b>0 баллов</b>  |
|---|---|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Присутствуют все компоненты работы.</li> <li>- Представлен анализ нескольких источников рекомендованной литературы.</li> <li>- Грамотные ответы на вопросы по проблеме.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа в целом выполнена.</li> <li>- Отмечаются некоторые неточности в изложении отдельных частей работы.</li> <li>- Владение основными позициями работы.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Грамотный пересказ 1-3 источников, отсутствуют элементы анализа.</li> <li>- Поверхностное представление о проблеме.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа списана или скачана из Интернета</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Работа не выполнена.</li> </ul> |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_ г.

**Доклад с презентацией** является продуктом самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по предоставлению полученных результатов решения определенной учебно-практической темы.

**Оформление тем для докладов с презентацией**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Башкирский государственный университет»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

**Темы докладов с презентацией**

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях**

**Тема 2. Индивидуальные жизненные кризисы**

1. Теория индивидуальных кризисов: введение понятий и феноменология.
2. Развитие кризиса, этапы индивидуального жизненного кризиса.
3. Феномен одиночества.
4. Классификация индивидуальных жизненных кризисов.
5. Возрастные, профессиональные, творческие, экзистенциальные, духовные кризисы (на выбор обучающегося).
6. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов.

**Тема 6 Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений**

1. Суициды: общие понятия, терминология, распространенность.

2. Основные концепции, объясняющие суицидальное поведение.
3. Динамика суицидального поведения.
4. Проблема аутоагрессивного поведения.
5. Синдром Вертера.
6. Превенция, кризисная интервенция и поственция при суицидальном поведении.
7. Самоубийства и Кибер-пространство: новая реальность.
8. Трудности при оценке суицидального риска.
9. Суицидальная записка и её анализ.
10. Правовые и экономические аспекты суицидального поведения.

#### Критерии оценивания доклада с презентацией в баллах

| Критерий  | 1-3 баллов   | 4-6 баллов   | 7-10 баллов   |
|---|--|--|---|
| 1. Соответствие содержания доклада заявленной теме                          | Содержание доклада лишь частично соответствует заявленной теме   | Содержание доклада, за исключением отдельных моментов, соответствует заявленной теме   | Содержание доклада соответствует заявленной теме  |
| 2. Степень раскрытия темы доклада   | Раскрыта малая часть темы; поиск информации проведён поверхностно; в изложении материала отсутствует логика и актуальность | Тема раскрыта хорошо, но не в полном объёме; информации представлено недостаточно; в отдельных случаях нарушена логика в изложении материала | Тема раскрыта полностью; представлен обоснованный объём информации; изложение материала логично, и актуально          |
| 3. Умение доступно и понятно передать содержание доклада в виде презентации | Из представленной презентации не совсем понятна тематика представленной информации, детали не раскрыты                     | На основе представленной презентации формируется общее понимание тематики представленной информации, но не проработаны детали вопроса        | На основе представленной презентации формируется полное понимание тематики представленной информации, раскрыты детали |
| 4. Презентация информативная и эстетически оформлена                        | Презентация мало информативная и присутствуют технические и грамматические ошибки  | Презентация частично информативная, но есть технические ошибки, оформлена эстетично  | Презентация полностью информативная, отсутствуют технические и грамматические ошибки, оформлена эстетично             |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| 5. Наличие ссылок на работы, представленные в списке использованной литературы   | Отсутствуют ссылки на использованные литературные источники                | Представлены частично ссылки на использованную литературу                            | Полностью представлены ссылки на использованную литературу                      |
| 6. Актуальность источников информации (использованная литература, представленная информация)   | Источники информации выбраны формально и не актуальны                      | Большинство использованной литературы и представленной информации за последние 5 лет | Вся использованная литература и представленная информация за последние 5 лет    |
| 7. Ораторское искусство: точность изложения, свободное владение материалом, эмоциональность выступления, культура речи (правильное произношение слов, постановка ударений в словах, отсутствие «слов-паразитов»), владение голосом (громкость, темп, интонация), умение привлечь внимание аудитории, соответствие регламенту | Выступление докладчика соответствует лишь трем критериям из представленных | Выступление докладчика соответствует лишь пяти критериям из представленных           | Выступление докладчика полностью соответствует всем критериям из представленных |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**Коллоквиум** – средство контроля усвоения учебного материала темы дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя и студента.

### **Оформление вопросов для коллоквиумов**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

**Вопросы для коллоквиумов**  
по дисциплине Помощь человеку в кризисных ситуациях

### Тема 3. Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии

1. Понятие «психологическое сопровождение».
2. Основные стадии психологического сопровождения.
3. Основные характеристики психологического сопровождения: процессуальность, пролонгированность.
4. Основные характеристики психологического сопровождения: недирективность, погруженность в реальную повседневную жизнь человека или семьи.
5. Основные характеристики психологического сопровождения: особые отношения между участниками этого процесса.
6. Принципы, на которые опирается процесс психологического сопровождения.
7. Кризисная интервенция как экстренная психологическая помощь.
8. Особенности диагностики кризиса семьи в процессе ее психологического сопровождения.
9. Приемы и методики психологического сопровождения.

|  |   |
|--|---|
| Критерии оценки коллоквиума:<br>- продемонстрирована способность анализировать и обобщать информацию;<br>- продемонстрирована способность синтезировать новую информацию;<br>- сделаны обоснованные выводы на основе интерпретации информации, разъяснения;<br>- установлены причинно-следственные связи, выявлены закономерности; |   |
| «5» (5 баллов), если   | Задание выполнено полностью                           |
| «4» (4 балла), если  | Задание выполнено с незначительными погрешностями     |
| «3» (3 балла), если  | Обнаруживает знание и понимание большей части задания |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Эссе** – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.

#### Оформление тем для эссе

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

#### Темы эссе

по дисциплине Помощь человеку в кризисных ситуациях

### Тема 4. Психология травматического стресса

1. Концепция стресса Г. Селье.

2. Стресс как адаптационный процесс.
3. Понятие травматического стресса.
4. Комплекс реакций при травматическом стрессе.
5. Оптимальные и экстремальные условия жизнедеятельности и проблема психологической помощи.
6. Проблема психологической помощи при травматическом стрессе.
7. Личность и травматический стресс.
8. Научный вклад Н.В. Тарабриной в изучение травматического стресса.
9. Содержание понятия «психическая травма».
10. Концепция вытеснения травматических переживаний.
11. Психодинамика травмы.
12. Вторичные психические травмы.
13. «Соматизация» психической травмы.
14. Институализация понятия «психическая травма».

## **Тема 8. Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания**

1. Определение состояния горя.
2. Понятие и виды потери.
3. Утрата как событие.
4. Утрата как процесс.
5. Переживание утраты: основные характеристики.
6. Стадии переживания утраты: отечественные и зарубежные исследования.
7. Переживание утраты как процесс «смысловой реконструкции».
8. Уровни переживания утраты.
9. Нормальная работа горя и патологическое горе.
10. Психологическая помощь при переживании горя.
11. Заболевания с витальной угрозой и психологический кризис.
12. Хосписная служба.
13. Психологические аспекты отношения общества к терминальным больным.
14. Психотерапия терминальных больных.
15. Психологическая проблема умирания.
16. Профессиональное выгорание персонала хосписов.

### **Критерии оценки (в баллах):**

#### ***Параметры оценочного средства (пример для доклада/презентации)***

|  |                        |
|--|------------------------|
| Предлагаемое количество тем  | 5-8                    |
| Предел длительности контроля   | Общее время 50-90 мин. |
| Критерии оценки:<br>- соответствие выступления теме, поставленным целям и задачам;<br>- показал понимание темы, умение критического анализа информации;<br>- продемонстрировал знание методов изучения стратегий совладающего поведения и умение их применять в профессиональной деятельности психолога;<br>- обобщил информацию с помощью таблиц, схем, рисунков и т.д. ;<br>- сформулировал аргументированные выводы | макс 10 баллов         |
| если задание выполнено полностью и соответствует требованиям   | (9 – 10) баллов        |
| если задание выполнено с незначительными погрешностями   | (8 – 7) баллов         |
| если задание выполнено со значительным количеством содержательных/технических ошибок   | (6 – 5) баллов         |
| если задание не выполнено  | 0 баллов               |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

## **Оформление тем для рефератов**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Башкирский государственный университет»  
Факультет психологии  
Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### **Темы рефератов**

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях**

#### **Тема 5. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе**

1. Определение понятия посттравматическое стрессовое расстройство.
2. Диагностические критерии ПТСР.
3. Психологические механизмы возникновения ПТСР.
4. Факторы риска развития ПТСР.
5. Принципы коррекции и терапии при ПТСР.
6. Психологическая помощь при посттравматическом стрессовом расстройстве.
7. Решение-фокусированная психотерапия.
8. Нарративные методы психотерапии при ПТСР.
9. Метод биологической обратной связи (БОС).
10. Методологические основы реабилитации комбатантов.
11. Болезнь как потеря здоровья, структура внутренней картины болезни (уровни).
12. Типы отношения к болезни (Н.Я. Иванов).
13. Определение секты. Критерии деструктивности секты.
14. Сектантство как покушение на свободу личности. Понятие свободы.
15. Втягивание в секту. Этапы и особенности.
16. Уязвимость человека к попаданию в секту
17. Жизнь в секте как утрата личной свободы: психологическое состояние человека, вовлеченного в секту.
18. Террор и терроризм. Сущность и точки зрения.
19. Психологические реакции и поведение человека и групп людей в ЧС.
20. Тюремный синдром, комплекс психических состояний, развивающихся в местах лишения свободы.
21. Процесс адаптации заключенных, особенности реакций, основные фазы
22. Потеря работы, психологическое состояние человека.
23. Перевод, увольнение, сокращение. Особенности протекания.
24. Способы преодоления профессионального кризиса.
25. Катастрофы и ЧС как причины психологической травмы.
26. Война как источник травмы.
27. Насилие как причина психологической травмы.
28. Мифы и реальность о насилии в семье.
29. Типы жестокого обращения с детьми.
30. Сексуальное насилие как причина жизненной травмы. Особенности протекания травмированного состояния у мужчин, у женщин, у детей.

### Критерии оценки (в баллах):

Оценка «ОТЛИЧНО» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «ХОРОШО» ставится, если основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» ставится, если тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Вышеуказанные оценки переводятся в баллы по следующей системе:

| Оценка | «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
|--------|-----------------------|---------------------|----------|-----------|
| Баллы  | 1                     | 3                   | 4        | 5         |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

**Демонстрационный тест** – это проблемное задание, в котором обучающемуся предлагается осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, продемонстрировать выполнение профессионального действия и оценить его результаты.

### Оформление комплекта демонстрационного теста

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Башкирский государственный университет»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### Комплект заданий демонстрационных тестов

по дисциплине Помощь человеку в кризисных ситуациях

#### Тема 9. Психологическая помощь детям в кризисной ситуации

1) Проведение тестирования по следующим психодиагностическим методикам (работа в микрогруппах).

- Метод серийных рисунков и рассказов как психологическая помощь в совладании с переживанием утраты близкого.

- Тест Сильвер как инструмент арт-терапевтической диагностики и коррекции опыта перенесенного насилия у детей и подростков.

- Тесты на выявление признаков виктимности у несовершеннолетних.

2) Анализ полученных данных и написание заключения по результатам психодиагностического обследования. Образец заключения предоставляется преподавателем.

**Критерии оценки написания заключения по итогам психодиагностического обследования (в баллах):**

|  |                 |
|--|-----------------|
| Критерии оценки:<br>- соответствие набора психодиагностических методик цели обследования реципиента;<br>- отбор информации, предоставленной автором психодиагностического инструментария, согласно полученным результатам обследования и заявленной цели данного обследования;<br>- обобщил информацию и сформулировал аргументированный вывод во взаимосвязи с целью обследования реципиента;<br>- сформулировала рекомендации по профилактике снижения стрессоустойчивости реципиента;<br>- оформление заключения по итогам психодиагностического обследования без технических, грамматических и других видов ошибок | маж 10 баллов   |
| «5», если задание выполнено полностью и соответствует требованиям  | (9 – 10) баллов |
| «4», если задание выполнено с незначительными погрешностями  | (8 – 7) баллов  |
| «3», если задание выполнено со значительным количеством содержательных/технических ошибок  | (6 – 5) баллов  |
| «2», если задание не выполнено   | 0 баллов        |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Тест** – системы стандартизированных заданий, имеющих нестандартное решение и позволяющих демонстрировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется студентом индивидуально.

### **Оформление комплекта тестов (тестовых заданий)**

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

«Башкирский государственный университет»

Факультет психологии

Кафедра психологического сопровождения и клинической психологии

---

### **Примерные тестовые задания**

по дисциплине Помощь человеку в кризисных ситуациях

*Инструкция: Внимательно прочитайте задание теста и выберите один из предложенных к нему ответов, который Вы считаете правильным:*

1. Психологический кризис – это?

А) Выраженное состояние конфликтности, возникающее в период перехода от одного периода возрастного развития к другому.



Б) Внутреннее нарушение эмоционального баланса, наступающее под влиянием угрозы (человеческой психике), создаваемой внешними обстоятельствами.

В) Неспецифическая реакция организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей перестройки организма, для того чтобы адаптироваться к изменившимся условиям.

Г) Тяжелое состояние, вызванное какой-либо причиной или резкое изменение статусов персональной жизни.

2. Для критической ситуации, по мнению Ф.Е. Василюка, характерны следующие понятия, за исключением:

А) стресс

Б) фрустрация

В) дистресс

Г) конфликт

3. Какие из перечисленных кризисов относятся к нормативному:

А) кризис среднего возраста;

Б) кризис адаптации к жизни после развода;

В) кризис отказа от материнства;

Г) кризис потери.

4. Какая фаза переживания горя длится приблизительно в течении 6-7 недель?

А) шок и оцепенение;

Б) фаза поиска;

В) фаза острого горя;

Г) фаза остаточных толчков и реорганизации;

Критерии оценки (в баллах):

| <i>Кол-во<br/>верных<br/>ответов</i> | <i>Баллы</i> | <i>Кол-во<br/>верных<br/>ответов</i> | <i>Баллы</i> | <i>Кол-во<br/>верных<br/>ответов</i> | <i>Баллы</i> |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|--------------|
| <b>30</b>                            | 30           | <b>20</b>                            | 20           | <b>10</b>                            | 10           |
| <b>29</b>                            | 29           | <b>19</b>                            | 19           | <b>9</b>                             | 9            |
| <b>28</b>                            | 28           | <b>18</b>                            | 18           | <b>8</b>                             | 8            |
| <b>27</b>                            | 27           | <b>17</b>                            | 17           | <b>7</b>                             | 7            |
| <b>26</b>                            | 26           | <b>16</b>                            | 16           | <b>6</b>                             | 6            |
| <b>25</b>                            | 25           | <b>15</b>                            | 15           | <b>5</b>                             | 5            |
| <b>24</b>                            | 24           | <b>14</b>                            | 14           | <b>4</b>                             | 4            |
| <b>23</b>                            | 23           | <b>13</b>                            | 13           | <b>3</b>                             | 3            |
| <b>22</b>                            | 22           | <b>12</b>                            | 12           | <b>2</b>                             | 2            |
| <b>21</b>                            | 21           | <b>11</b>                            | 11           | <b>1</b>                             | 1            |

Составитель \_\_\_\_\_ И.Р. Хох  
(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

### 4.3. Рейтинг-план дисциплины

#### Помощь человеку в кризисных ситуациях

Направление подготовки: 37.03.01 Психология, Уровень подготовки: бакалавриат  
курс 4, семестр 8 2018 /2019 гг.

Количество часов по учебному плану 72, в т.ч. контактная работа 36, самостоятельная работа 36.

Преподаватель: Хох И.Р. кандидат психологических наук, доцент

Кафедра: Психологического сопровождения и клинической психологии

| Виды учебной деятельности студентов   | Балл за конкретное задание | Число заданий за семестр | Баллы       |              |
|---|----------------------------|--------------------------|-------------|--------------|
|   |                            |                          | Минимальный | Максимальный |
| <b>Модуль 1. Введение в психологию кризисных ситуаций</b>   |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |                          |             | <b>15</b>    |
| 1. Контрольная работа   | 5                          | 1                        | 0           | 5            |
| 2. Доклад с презентацией  | 10                         | 1                        | 1           | 10           |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |                          |             | <b>5</b>     |
| 1. Коллоквиум   | 5                          | 1                        | 3           | 5            |
| <b>Модуль 2. Понятие и механизмы психической травмы. Технологии психологической помощи при психической травме</b> |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |                          |             | <b>30</b>    |
| 1. Эссе   | 10                         | 1                        | 0           | 10           |
| 2. Реферат  | 5                          | 1                        | 1           | 5            |
| 3. Доклад с презентацией  | 10                         | 1                        | 1           | 10           |
| 4. Контрольная работа   | 5                          | 1                        | 0           | 5            |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |                          |             | <b>10</b>    |
| 1. Эссе   | 10                         | 1                        | 1           | 10           |
| <b>Модуль 3. Возрастные аспекты психологии кризисных ситуаций</b>   |                            |                          |             |              |
| <b>Текущий контроль</b>   |                            |                          |             | <b>10</b>    |
| 1. Демонстрационный тест  | 10                         | 1                        | 0           | 10           |
| <b>Рубежный контроль</b>  |                            |                          |             | <b>30</b>    |
| 1. Выполнение теста   | 30                         | 1                        | 1           | 30           |
| <b>Поощрительные баллы</b>  |                            |                          |             |              |
| 1. Студенческая олимпиада   |                            |                          |             | -            |
| 2. Публикация статей  |                            |                          |             | -            |
| 3. Работа со школьниками (кружок, конкурсы, олимпиады)  |                            |                          |             | -            |
| <b>Посещаемость (баллы вычитаются из общей суммы набранных баллов)</b>  |                            |                          |             |              |
| 1. Посещение лекционных занятий   |                            |                          | <b>0</b>    | <b>-6</b>    |
| 2. Посещение практических (семинарских, лабораторных занятий)   |                            |                          | <b>0</b>    | <b>-10</b>   |
| <b>Итоговый контроль</b>  |                            |                          |             |              |
| 1. Зачет (дифференцированный зачет)   |                            |                          |             | -            |
| 2. Экзамен  |                            |                          |             | -            |

Утверждено на заседании кафедры \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Преподаватель \_\_\_\_\_

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

## 5.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

### Основная литература:

1. Гуревич, П.С. Психология чрезвычайных ситуаций: учебное пособие / П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2015. - 495 с. - (Актуальная психология). - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-238-01246-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=118127>

2. Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И.М. Пономарева - Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014 - 198 с.

3. Мандель, Б. Р. Психология стресса [Электронный ресурс] / Б. Р. Мандель. — М. : Флинта, 2014. — 252 с. — Доступ к тексту электронного издания возможен через Электронно-библиотечную систему издательства "Лань". — ISBN. — <URL:http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1\_id=51882>.

### Дополнительная литература:

1. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы. – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – 896 с.

3. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Ростов-на-Дону: Феникс. 2005.

4. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Г. Осухова. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2007. – 288 с.

5. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2013. – 142 с.

6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психологическая травматизация и её последствия: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2014. – 372 с.

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм: Учебник / под ред. д-ра пс. н. Н.С. Хрусталёвой. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2016. – 446 с.

8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004. – 256 с.

## 5.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

| №                                 | Учебные и научные ресурсы   | Характеристика   | Доступ   | Регистрация   | Ссылка на ресурс  |
|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
| <b>Учебные ресурсы</b>            |   |  |  |   |   |
| 1.                                | Электронно-библиотечная система «Электронный читальный зал»         | Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий, в т.ч. содержит внутривузовские издания | Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет | Регистрация в Отделе Электронной информации Библиотеки (корпус физмата, читальный зал №2) | <a href="https://bashed.u.bibliotech.ru/Account/LogOn">https://bashed.u.bibliotech.ru/Account/LogOn</a> |
| 2.                                | Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» | Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий  | Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет | Регистрация с любого ПК из сети БашГУ,  | <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>                                       |
| 3.                                | Электронно-библиотечная система издательства «Лань»                 | Полнотекстовая БД учебных и научных электронных изданий  | Авторизованный доступ по паролю из любой точки сети Интернет | Регистрация с любого ПК из сети БашГУ   | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>   |
| <b>Российские научные ресурсы</b> |   |  |  |   |   |
| 4.                                | Научная   | Полнотекстовая и   | Авторизованный   | Регистрация с любого ПК   | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>   |

|    |   |   |   |                 |   |
|----|---|---|---|-----------------|---|
|    | электронная библиотека (eLibrary)                                       | аннотированная БД электронных научных изданий и публикаций в периодических изданиях | доступ по паролю в сети вуза. Пользование ресурсами открытого доступа с любого компьютера в сети Интернет | из сети БашГУ.  | <a href="#">u/</a>  |
| 5. | База данных «Вестник Московского университета» (на платформе East View) | Полнотекстовая БД научных статей, опубликованных в журнале «Вестник МГУ» (25 серий) | Авторизованный доступ по паролю в сети вуза   | Без регистрации | <a href="http://online.ebiblioteka.ru/">http://online.ebiblioteka.ru/</a> |

## 6. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|--|---|--|
| <p><b>1. учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа:</b> аудитория № 606 (гуманитарный корпус), аудитория № 607 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>2. учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа:</b> аудитория № 601 а (гуманитарный корпус), аудитория № 604 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>3. помещения для самостоятельной работы:</b> читальный зал № 5 (гуманитарный корпус).</p> <p><b>4. учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций:</b> аудитория № 602 б (гуманитарный корпус).</p> <p><b>5. учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации:</b> аудитория № 601 б (гуманитарный корпус).</p> | <p><b>Аудитория № 606</b><br/>Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 607</b><br/>Учебная мебель, доска, мультимедийный проектор PanasonicPT-LB78BE, экран настенный ClassicNorma 244*183, ноутбук LenovoG570, 15.6, Intel Celeron, 2 Gb</p> <p><b>Аудитория № 601 а</b><br/>Учебная мебель</p> <p><b>Аудитория № 604</b><br/>Учебная мебель</p> <p><b>Читальный зал № 5</b><br/>(гуманитарный корпус)</p> <p>Учебная мебель – 27 посадочных мест, учебно-наглядные пособия, принтер KyoceraM130 – 1 шт., сканер EpsonV33 – 1 шт., моноблок CompaqIntelAtom, 20.0”, 2 GB, Моноблок IRu 502, 21.5”, IntelPentium, 4 GB, огнетушитель – 1 шт., подставка автосенсорная на сканер – 1 шт.</p> <p><b>Аудитория № 602 б</b><br/>Учебная мебель, доска</p> <p><b>Аудитория № 601 б</b></p> | <p>1. Windows 8 Russian. Windows Professional 8 Russian Upgrade. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №104 от 17.06.2013 г.)</p> <p>2. Microsoft Office Standard 2013 Russian. Бессрочная лицензия OLP NL Academic Edition (договор №114 от 12.11.2014 г.)</p> |



## МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях** 8 семестр  
дневная форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Практические занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

| <b>Вид работы</b>   | <b>Объем дисциплины</b> |
|---|-------------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 2/72                    |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 36 часа                 |
| лекций  | 12 часов                |
| практических/ семинарских   | 12 часов                |
| лабораторных  | 12 часов                |
| контроль самостоятельной работы (КСР)   | -                       |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) | -                       |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету  | 36 часа                 |

Форма(ы) контроля:

Экзамен - семестр

Зачет 8 семестр

| № п/п   | Тема и содержание                     | Форма изучения материалов |    |    |    |     | Основная и дополнительная литература (с указанием номеров глав и параграфов) рекомендуемая студентам | Задания по самостоятельной работе студентов с указанием литературы, номеров задач   | Форма контроля СРС    |
|---|---------------------------------------|---------------------------|----|----|----|-----|--|---|-----------------------|
|   |                                       | Всего                     | ЛК | ПЗ | ЛБ | СРС |  |   |                       |
| <b>Модуль 1. Введение в психологию кризисных ситуаций</b> |                                       |                           |    |    |    |     |  |   |                       |
| 1   | Теория кризисных ситуаций и состояний | 6                         | 2  | -  | -  | 4   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 3, 4, 8                               | 1. Составить таблицу положительные и отрицательные аспекты кризисных явлений в жизнедеятельности человека.<br>2. Напишите эссе, где дайте определение понятия «кризис». Соотнесите понятия «кризис» и «критический возраст» (в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского).<br>3. Письменно сформулируйте причины возникновения кризисов.<br>4. Письменно перечислите основные характеристики ситуации, которую можно назвать кризисом адаптации к жизни.<br>5. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира (Осухова Н.Г., Малолетняя Е.В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности субъективного образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 4. | Контрольная работа    |
| 2   | Индивидуальные жизненные кризисы      | 6                         | 2  | -  | -  | 4   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 2, 4, 7, 8                               | 1. Составьте аналитическую таблицу, сравнивая различные возрастные периодизации жизненного цикла человека: Например, Периодизация Дж.   | Доклад с презентацией |

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |            |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|------------|
|   |   |   |   |   |   |   | <p>Биррена; Периодизация Д. Бромлея; Стадии развития личности по Э. Эриксону; Периодизация по Л.С. Выготскому; Периодизация психического развития Д.Б. Эльконина и другие.</p> <p>2. Составьте конспект параграфа под названием «Возрастные кризисы и индивидуально-типологические особенности. Основы психодиагностики» / Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С. 51-55.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Кружковой О.В., Нефагиной Я.Н. Феноменологические проблемы изучения кризисов в развитии человека // Теория и практика общественного развития. 2013.</p> <p>КиберЛенинка:<br/> <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka">https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Кружковой О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.</p> |   |            |
| 3 | Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии | 6 | 2 | - | - | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/> Дополнительная литература: 1, 3, 4, 5, 8</p>   | <p>1. Используя источник: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Уч. пособие для студентов ВУЗов. М.: Академия, 2007, ответьте письменно в формате эссе</p> | Коллоквиум |



|   |                                       |    |   |   |   |   |  |   |      |
|---|---------------------------------------|----|---|---|---|---|--|---|------|
|   |                                       |    |   |   |   |   |  | <p>на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ситуация, какие подходы к анализу жизненных ситуаций существуют?</li> <li>- Каковы основные характеристики экстремальных ситуаций?</li> <li>- Что из себя представляет психологический дебрифинг в рамках помощи при экстремальных ситуациях?</li> <li>- Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/деадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.</li> </ul> <p>2. С помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, проведите тестирование 3 человек из вашей группы и составьте заключение по результатам психодиагностического обследования.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Э.Б. Карпова, А.В. Цымбал Дискуссионные вопросы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihoferodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy">https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihoferodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy</a></p> |      |
| <b>Модуль 2. Понятие и механизмы психической травмы. Технологии психологической помощи при психической травме</b> |                                       |    |   |   |   |   |  |   |      |
| 4   | Психология<br>травматического стресса | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | <p>Основная литература:<br/>1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Письменно в формате таблицы охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период травматического стресса.</p> <p>2. Опишите в жанре эссе внутренние условия, которые увеличивают тяжесть</p>   | Эссе |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |         |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|---------|
|   |  |   |   |   |   |   |  | <p>кризисного периода для человека, приведя конкретные примеры (Примеры на выбор студента).</p> <p>3. Составьте конспект статьи Бурмистровой Е.В. «Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога экстренной психологической помощи» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2006. С. 7-18<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi">https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Хрусталева Н.С. «К вопросу о развитии психологии кризисных и экстремальных ситуаций» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. 2010<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy">https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy</a></p> |         |
| 5 | Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе | 8 | - | 2 | 2 | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Составить исторический обзор информации о воздействии травматических переживаний на человека // Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации – М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 140-142</p> <p>2. Составьте конспект статьи Грининга Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. - 1994. - № 1. - С. 92 - 96.</p> <p>3. По МКБ-10 ВОЗ выписать критерии посттравматического стрессового</p>   | Реферат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>расстройства в виде таблицы. Особо стоит обратить внимание на дифференциальную диагностику, необходимость отграничивать данный феномен от близких явлений.</p> <p>Выделить общее и специфическое в диагностических показателях ПТСР в МКБ-10 ВОЗ и DSM-IV. Работу выполнить в виде таблицы.</p> <p>4. Составьте конспект статьи (на выбор студента)</p> <p>- Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 561-575.</p> <p>- Тукаев Р.Д. Позиция психотерапевта в первой помощи родственникам погибших в терактах и техногенных катастрофах // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический институт РАО, 2008. – С. 206-210.</p> <p>- Магомед-Эминов М.Ш. Предыстория концептуализации феномена ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) // Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |   |    |   |   |   |   |  |  |                       |
|---|---|----|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
|   |   |    |   |   |   |   |  | Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, СПб.: Речь, 2004. – С. 347-354.  |                       |
| 6 | Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1. Используя источник: Моховиков А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия. – М., 2001, провести сравнительный анализ теорий самоубийств Э. Дюркгейма и З. Фрейда в формате таблицы.<br>2. Сделать письменно аннотации научных статей по каталогу <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> , посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям в решении эмоциональных проблем. Осуществите частотный анализ тематики публикаций, представляющих интерес в контексте анализируемой проблемы.<br>3. Сделать презентацию по теме: «Угроза киберпространства в аспекте формирования суицидальных намерений» (до 10 слайдов) для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.<br>4. Составить брошюру на тему: «Маркеры суицидального поведения» для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны. | Доклад с презентацией |
| 7 | Технологии психологической помощи в ситуации насилия            | 10 | 2 | 2 | 2 | 4 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1. Составить письменно аннотации научных статей по каталогу сайтов <a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a> , <a href="http://cyberleninka.ru">cyberleninka.ru</a> и других, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям, оказавшимся в ситуации насилия.<br>По вашему выбору сделайте конспект не менее 2-х статей по данной проблематике.<br>2. Сделайте презентацию для  | Контрольная работа    |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |      |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|------|
|   |  |   |   |   |   |   |  | <p>представления в группе информации о существующих организациях по оказанию поддержки и помощи жертвам насилия (в г. Уфе, РБ, по России). Подготовьте мини-справочники с указанием адресов и телефонов (не менее 3-х экземпляров).</p> <p>3. Составьте батарею тестов для определения психологических характеристик и состояний (личностных особенностей, самооценки, тревоги, уровня самоконтроля, степени фрустрированности, депрессии и т.д.) у субъектов, подвергшихся насилию (на выбор: женщины, подростки, осужденные в местах лишения свободы и т.д.).</p> <p>4. Составьте конспект статьи: Знаков В.В. Понимание воинами-интернационалистами ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 95-111.</p> |      |
| 8 | Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания | 8 | - | 2 | 2 | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составить таблицу этапов переживания горя, используя различные классификации // С.А. Шефов Психология горя. СПб.: Речь. 2007.</p> <p>2. Прочитав отрывок стенограммы первой встречи с пациенткой, перенесшей утрату [Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2005]. Письменно в формате эссе проанализируйте его, опираясь на следующие вопросы: Предположите,</p>   | Эссе |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <p>какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания. Есть ли признаки депрессии? Каковы физические симптомы? Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?</p> <p>На основе своих выводов по заданию 2 постройте стратегию дальнейшей беседы (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были консультантом в данной ситуации). Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы. Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима клиентке?</p> <p>3. Письменно составить таблицу по методам и техники помощи лицам, понесшим утрату // Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / «Издательство ЭКСМО, 2009.</p> <p>4. Составить брошюру для психолога с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний человека в результате переживания утраты близких.</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Модуль 3. Возрастные аспекты психологии кризисных ситуаций**

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------|
| 9 | Психологическая помощь детям в кризисной ситуации | 8 | - | 2 | 2 | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составьте конспект статьи: Истратова О.Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2004 КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov">https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov</a></p> <p>2. Составьте конспект статьи: Банников Г.С. Особенности оказания медико-</p> | Демонстрационный тест |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------|



|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  |  |  |  |  | <p>(террористические акты, нападения).</p> <p>4. Провести тестирование (самотестирование) с предоставлением письменного заключения по оценке психических состояний на основании следующих методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика определения доминирующего психического состояния</li> <li>– Методика определения актуального психического состояния</li> <li>– Методика определения уровня нервно-психического напряжения</li> </ul> <p>Перечисленные методики не являются строго обязательными; их можно заменять другими, адекватными заявленной теме.</p> |  |
| <b>Итого: 72 часа (36 часов контактная работа+36 СРС)</b> |  |  |  |  |  |  |  |   |  |



МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях** 9 семестр  
заочная форма обучения

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Практические занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 2/72             |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 16 часов         |
| лекций  | 4 часа           |
| практических/ семинарских   | 4 часа           |
| лабораторных  | 8 часов          |
| контроль самостоятельной работы (КСР)   | 4 часа           |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) | -                |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету  | 52 часа          |

Форма(ы) контроля:

Экзамен - семестр

Зачет 9 семестр

| № п/п   | Тема и содержание                     | Форма изучения материалов |    |    |    |     | Основная и дополнительная литература (с указанием номеров глав и параграфов) рекомендуемая студентам | Задания по самостоятельной работе студентов с указанием литературы, номеров задач   | Форма контроля СРС    |
|---|---------------------------------------|---------------------------|----|----|----|-----|--|---|-----------------------|
|   |                                       | Всего                     | ЛК | ПЗ | ЛБ | СРС |  |   |                       |
| <b>Модуль 1. Введение в психологию кризисных ситуаций</b> |                                       |                           |    |    |    |     |  |   |                       |
| 1   | Теория кризисных ситуаций и состояний | 10                        | 2  | -  | -  | 8   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 3, 4, 8                               | 1. Составить таблицу положительные и отрицательные аспекты кризисных явлений в жизнедеятельности человека.<br>2. Напишите эссе, где дайте определение понятия «кризис». Соотнесите понятия «кризис» и «критический возраст» (в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского).<br>3. Письменно сформулируйте причины возникновения кризисов.<br>4. Письменно перечислите основные характеристики ситуации, которую можно назвать кризисом адаптации к жизни.<br>5. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира (Осухова Н.Г., Малолетняя Е.В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности субъективного образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 4. | Контрольная работа    |
| 2   | Индивидуальные жизненные кризисы      | 10                        | -  | 2  | -  | 8   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 2, 4, 7, 8                               | 1. Составьте аналитическую таблицу, сравнивая различные возрастные периодизации жизненного цикла человека: Например, Периодизация Дж.   | Доклад с презентацией |

|   |   |    |   |   |   |   |  |   |            |
|---|---|----|---|---|---|---|--|---|------------|
|   |   |    |   |   |   |   | <p>Биррена; Периодизация Д. Бромлея; Стадии развития личности по Э. Эриксону; Периодизация по Л.С. Выготскому; Периодизация психического развития Д.Б. Эльконина и другие.</p> <p>2. Составьте конспект параграфа под названием «Возрастные кризисы и индивидуально-типологические особенности. Основы психодиагностики» / Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С. 51-55.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Кружковой О.В., Нефагиной Я.Н. Феноменологические проблемы изучения кризисов в развитии человека // Теория и практика общественного развития. 2013.</p> <p>КиберЛенинка:<br/> <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka">https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Кружковой О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.</p> |   |            |
| 3 | Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии | 10 | 2 | - | - | 8 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/> Дополнительная литература: 1, 3, 4, 5, 8</p>   | <p>1. Используя источник: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Уч. пособие для студентов ВУЗов. М.: Академия, 2007, ответьте письменно в формате эссе</p> | Коллоквиум |

|   |                                       |    |   |   |   |   |  |   |      |
|---|---------------------------------------|----|---|---|---|---|--|---|------|
|   |                                       |    |   |   |   |   |  | <p>на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ситуация, какие подходы к анализу жизненных ситуаций существуют?</li> <li>- Каковы основные характеристики экстремальных ситуаций?</li> <li>- Что из себя представляет психологический дебрифинг в рамках помощи при экстремальных ситуациях?</li> <li>- Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/деадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.</li> </ul> <p>2. С помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, проведите тестирование 3 человек из вашей группы и составьте заключение по результатам психодиагностического обследования.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Э.Б. Карпова, А.В. Цымбал Дискуссионные вопросы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy">https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy</a></p> |      |
| <b>Модуль 2. Понятие и механизмы психической травмы. Технологии психологической помощи при психической травме</b> |                                       |    |   |   |   |   |  |   |      |
| 4   | Психология<br>травматического стресса | 10 | - | 2 | - | 8 | <p>Основная литература:<br/>1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Письменно в формате таблицы охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период травматического стресса.</p> <p>2. Опишите в жанре эссе внутренние условия, которые увеличивают тяжесть</p>   | Эссе |

|   |  |    |   |   |   |   |  |   |         |
|---|--|----|---|---|---|---|--|---|---------|
|   |  |    |   |   |   |   |  | <p>кризисного периода для человека, приведя конкретные примеры (Примеры на выбор студента).</p> <p>3. Составьте конспект статьи Бурмистровой Е.В. «Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога экстренной психологической помощи» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2006. С. 7-18<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi">https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Хрусталева Н.С. «К вопросу о развитии психологии кризисных и экстремальных ситуаций» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. 2010<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krisisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy">https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krisisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy</a></p> |         |
| 5 | Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе | 10 | - | - | 2 | 8 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Составить исторический обзор информации о воздействии травматических переживаний на человека // Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации – М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 140-142</p> <p>2. Составьте конспект статьи Грининга Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. - 1994. - № 1. - С. 92 - 96.</p> <p>3. По МКБ-10 ВОЗ выписать критерии посттравматического стрессового</p>   | Реферат |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>расстройства в виде таблицы. Особо стоит обратить внимание на дифференциальную диагностику, необходимость отграничивать данный феномен от близких явлений.</p> <p>Выделить общее и специфическое в диагностических показателях ПТСР в МКБ-10 ВОЗ и DSM-IV. Работу выполнить в виде таблицы.</p> <p>4. Составьте конспект статьи (на выбор студента)</p> <p>- Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 561-575.</p> <p>- Тукаев Р.Д. Позиция психотерапевта в первой помощи родственникам погибших в терактах и техногенных катастрофах // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический институт РАО, 2008. – С. 206-210.</p> <p>- Магомед-Эминов М.Ш. Предыстория концептуализации феномена ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) // Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |   |    |   |   |   |   |  |  |                       |
|---|---|----|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
|   |   |    |   |   |   |   | Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, СПб.: Речь, 2004. – С. 347-354.                                    |  |                       |
| 6 | Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений | 10 | - | - | 2 | 8 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Используя источник: Моховиков А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия. – М., 2001, провести сравнительный анализ теорий самоубийств Э. Дюркгейма и З. Фрейда в формате таблицы.</p> <p>2. Сделать письменно аннотации научных статей по каталогу <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям в решении эмоциональных проблем. Осуществите частотный анализ тематики публикаций, представляющих интерес в контексте анализируемой проблемы.</p> <p>3. Сделать презентацию по теме: «Угроза киберпространства в аспекте формирования суицидальных намерений» (до 10 слайдов) для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.</p> <p>4. Составить брошюру на тему: «Маркеры суицидального поведения» для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.</p> | Доклад с презентацией |
| 7 | Технологии психологической помощи в ситуации насилия            | 10 | - | - | 2 | 8 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составить письменно аннотации научных статей по каталогу сайтов <a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a>, <a href="http://cyberleninka.ru">cyberleninka.ru</a> и других, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям, оказавшимся в ситуации насилия.</p> <p>По вашему выбору сделайте конспект не менее 2-х статей по данной проблематике.</p> <p>2. Сделайте презентацию для</p>  | Контрольная работа    |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |      |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|------|
|   |  |   |   |   |   |   |  | <p>представления в группе информации о существующих организациях по оказанию поддержки и помощи жертвам насилия (в г. Уфе, РБ, по России). Подготовьте мини-справочники с указанием адресов и телефонов (не менее 3-х экземпляров).</p> <p>3. Составьте батарею тестов для определения психологических характеристик и состояний (личностных особенностей, самооценки, тревоги, уровня самоконтроля, степени фрустрированности, депрессии и т.д.) у субъектов, подвергшихся насилию (на выбор: женщины, подростки, осужденные в местах лишения свободы и т.д.).</p> <p>4. Составьте конспект статьи: Знаков В.В. Понимание воинами-интернационалистами ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 95-111.</p> |      |
| 8 | Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания | 8 | - | - | - | 8 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составить таблицу этапов переживания горя, используя различные классификации // С.А. Шефов Психология горя. СПб.: Речь. 2007.</p> <p>2. Прочитав отрывок стенограммы первой встречи с пациенткой, перенесшей утрату [Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2005]. Письменно в формате эссе проанализируйте его, опираясь на следующие вопросы: Предположите,</p>   | Эссе |



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <p>какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания. Есть ли признаки депрессии? Каковы физические симптомы? Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?</p> <p>На основе своих выводов по заданию 2 постройте стратегию дальнейшей беседы (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были консультантом в данной ситуации). Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы. Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима клиентке?</p> <p>3. Письменно составить таблицу по методам и техники помощи лицам, понесшим утрату // Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / «Издательство ЭКСМО, 2009.</p> <p>4. Составить брошюру для психолога с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний человека в результате переживания утраты близких.</p> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**Модуль 3. Возрастные аспекты психологии кризисных ситуаций**

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------|
| 9 | Психологическая помощь детям в кризисной ситуации | 6 | - | - | 2 | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составьте конспект статьи: Истратова О.Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2004 КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov">https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov</a></p> <p>2. Составьте конспект статьи: Банников Г.С. Особенности оказания медико-</p> | Демонстрационный тест |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------|

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <p>психологической помощи несовершеннолетним, пережившим травматическое событие // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2015.</p> <p>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-nesovershennoletnim-perezvivshim-travmaticheskoe-sobytie">https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-nesovershennoletnim-perezvivshim-travmaticheskoe-sobytie</a></p> <p>3. Составить одну брошюру на выбор:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике кризисных состояний подростков.</li><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у дошкольников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей.</li><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у детей и подростков в результате развода родителей.</li><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации природного характера.</li><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации техногенного характера.</li><li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера</li></ul> |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|--|

|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  |  |  |  |  | <p>(террористические акты, нападения).</p> <p>4. Провести тестирование (самотестирование) с предоставлением письменного заключения по оценке психических состояний на основании следующих методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика определения доминирующего психического состояния</li> <li>– Методика определения актуального психического состояния</li> <li>– Методика определения уровня нервно-психического напряжения</li> </ul> <p>Перечисленные методики не являются строго обязательными; их можно заменять другими, адекватными заявленной теме.</p> |  |
| <b>Итого: 72 часа (16 часов контактная работа+52 СРС+4 КСР)</b> |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях** 9 семестр  
заочная форма обучения на базе среднего профессионального образования

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Практические занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 2/72             |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 18 часов         |
| лекций  | 6 часов          |
| практических/ семинарских   | 6 часов          |
| лабораторных  | 6 часов          |
| контроль самостоятельной работы (КСР)   | 4 часа           |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) | -                |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету  | 50 часов         |

Форма(ы) контроля:

Экзамен - семестр

Зачет 9 семестр

| № п/п   | Тема и содержание                     | Форма изучения материалов |    |    |    |     | Основная и дополнительная литература (с указанием номеров глав и параграфов) рекомендуемая студентам | Задания по самостоятельной работе студентов с указанием литературы, номеров задач   | Форма контроля СРС    |
|---|---------------------------------------|---------------------------|----|----|----|-----|--|---|-----------------------|
|   |                                       | Всего                     | ЛК | ПЗ | ЛБ | СРС |  |   |                       |
| <b>Модуль 1. Введение в психологию кризисных ситуаций</b> |                                       |                           |    |    |    |     |  |   |                       |
| 1   | Теория кризисных ситуаций и состояний | 8                         | 2  | -  | -  | 6   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 3, 4, 8                               | 1. Составить таблицу положительные и отрицательные аспекты кризисных явлений в жизнедеятельности человека.<br>2. Напишите эссе, где дайте определение понятия «кризис». Соотнесите понятия «кризис» и «критический возраст» (в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского).<br>3. Письменно сформулируйте причины возникновения кризисов.<br>4. Письменно перечислите основные характеристики ситуации, которую можно назвать кризисом адаптации к жизни.<br>5. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира (Осухова Н.Г., Малолетняя Е.В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности субъективного образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 4. | Контрольная работа    |
| 2   | Индивидуальные жизненные кризисы      | 8                         | -  | 2  | -  | 6   | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 2, 4, 7, 8                               | 1. Составьте аналитическую таблицу, сравнивая различные возрастные периодизации жизненного цикла человека: Например, Периодизация Дж.   | Доклад с презентацией |

|   |   |    |   |   |   |   |  |  |            |
|---|---|----|---|---|---|---|--|--|------------|
|   |   |    |   |   |   |   |  | <p>Биррена; Периодизация Д. Бромлея; Стадии развития личности по Э. Эриксону; Периодизация по Л.С. Выготскому; Периодизация психического развития Д.Б. Эльконина и другие.</p> <p>2. Составьте конспект параграфа под названием «Возрастные кризисы и индивидуально-типологические особенности. Основы психодиагностики» / Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога – М.: Изд-во Эксмо, 2004. – С. 51-55.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Кружковой О.В., Нефагиной Я.Н. Феноменологические проблемы изучения кризисов в развитии человека // Теория и практика общественного развития. 2013.</p> <p>КиберЛенинка:<br/> <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka">https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitiy-cheloveka</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Кружковой О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.</p> |            |
| 3 | Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии | 10 | 2 | 2 | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/> Дополнительная литература: 1, 3, 4, 5, 8</p> | <p>1. Используя источник: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Уч. пособие для студентов ВУЗов. М.: Академия, 2007, ответьте письменно в формате эссе</p>  | Коллоквиум |

|   |                                       |   |   |   |   |   |  |   |      |
|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|---|------|
|   |                                       |   |   |   |   |   |  | <p>на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ситуация, какие подходы к анализу жизненных ситуаций существуют?</li> <li>- Каковы основные характеристики экстремальных ситуаций?</li> <li>- Что из себя представляет психологический дебрифинг в рамках помощи при экстремальных ситуациях?</li> <li>- Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными (адаптивными/деадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.</li> </ul> <p>2. С помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, проведите тестирование 3 человек из вашей группы и составьте заключение по результатам психодиагностического обследования.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Э.Б. Карпова, А.В. Цымбал Дискуссионные вопросы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihoferodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy">https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihoferodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy</a></p> |      |
| <b>Модуль 2. Понятие и механизмы психической травмы. Технологии психологической помощи при психической травме</b> |                                       |   |   |   |   |   |  |   |      |
| 4   | Психология<br>травматического стресса | 8 | - | - | 2 | 6 | <p>Основная литература:<br/>1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Письменно в формате таблицы охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период травматического стресса.</p> <p>2. Опишите в жанре эссе внутренние условия, которые увеличивают тяжесть</p>   | Эссе |

|   |  |   |   |   |   |   |   |         |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---------|
|   |  |   |   |   |   |   | <p>кризисного периода для человека, приведя конкретные примеры (Примеры на выбор студента).</p> <p>3. Составьте конспект статьи Бурмистровой Е.В. «Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога экстренной психологической помощи» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2006. С. 7-18<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi">https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Хрусталева Н.С. «К вопросу о развитии психологии кризисных и экстремальных ситуаций» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. 2010<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy">https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy</a></p> |         |
| 5 | Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе | 8 | - | - | 2 | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> <p>1. Составить исторический обзор информации о воздействии травматических переживаний на человека // Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации – М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 140-142</p> <p>2. Составьте конспект статьи Грининга Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. - 1994. - № 1. - С. 92 - 96.</p> <p>3. По МКБ-10 ВОЗ выписать критерии посттравматического стрессового</p>  | Реферат |



|  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  | <p>расстройства в виде таблицы. Особо стоит обратить внимание на дифференциальную диагностику, необходимость отграничивать данный феномен от близких явлений.</p> <p>Выделить общее и специфическое в диагностических показателях ПТСР в МКБ-10 ВОЗ и DSM-IV. Работу выполнить в виде таблицы.</p> <p>4. Составьте конспект статьи (на выбор студента)</p> <p>- Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 561-575.</p> <p>- Тукаев Р.Д. Позиция психотерапевта в первой помощи родственникам погибших в терактах и техногенных катастрофах // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический институт РАО, 2008. – С. 206-210.</p> <p>- Магомед-Эминов М.Ш. Предыстория концептуализации феномена ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) // Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О.</p> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

|   |   |   |   |   |   |   |  |  |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
|   |   |   |   |   |   |   | Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, СПб.: Речь, 2004. – С. 347-354.                            |  |                       |
| 6 | Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений | 6 | - | - | - | 6 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1. Используя источник: Моховиков А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия. – М., 2001, провести сравнительный анализ теорий самоубийств Э. Дюркгейма и З. Фрейда в формате таблицы.<br>2. Сделать письменно аннотации научных статей по каталогу <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> , посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям в решении эмоциональных проблем. Осуществите частотный анализ тематики публикаций, представляющих интерес в контексте анализируемой проблемы.<br>3. Сделать презентацию по теме: «Угроза киберпространства в аспекте формирования суицидальных намерений» (до 10 слайдов) для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.<br>4. Составить брошюру на тему: «Маркеры суицидального поведения» для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны. | Доклад с презентацией |
| 7 | Технологии психологической помощи в ситуации насилия            | 8 | 2 | - | - | 6 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1. Составить письменно аннотации научных статей по каталогу сайтов <a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a> , <a href="http://cyberleninka.ru">cyberleninka.ru</a> и других, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям, оказавшимся в ситуации насилия.<br>По вашему выбору сделайте конспект не менее 2-х статей по данной проблематике.<br>2. Сделайте презентацию для  | Контрольная работа    |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |      |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|------|
|   |  |   |   |   |   |   |  | <p>представления в группе информации о существующих организациях по оказанию поддержки и помощи жертвам насилия (в г. Уфе, РБ, по России). Подготовьте мини-справочники с указанием адресов и телефонов (не менее 3-х экземпляров).</p> <p>3. Составьте батарею тестов для определения психологических характеристик и состояний (личностных особенностей, самооценки, тревоги, уровня самоконтроля, степени фрустрированности, депрессии и т.д.) у субъектов, подвергшихся насилию (на выбор: женщины, подростки, осужденные в местах лишения свободы и т.д.).</p> <p>4. Составьте конспект статьи: Знаков В.В. Понимание воинами-интернационалистами ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 95-111.</p> |      |
| 8 | Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания | 8 | - | 2 | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составить таблицу этапов переживания горя, используя различные классификации // С.А. Шефов Психология горя. СПб.: Речь. 2007.</p> <p>2. Прочитав отрывок стенограммы первой встречи с пациенткой, перенесшей утрату [Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2005]. Письменно в формате эссе проанализируйте его, опираясь на следующие вопросы: Предположите,</p>   | Эссе |

|   |   |   |   |   |   |   |  |  |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|--|--|-----------------------|
|   |   |   |   |   |   |   |  | <p>какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания. Есть ли признаки депрессии? Каковы физические симптомы? Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?</p> <p>На основе своих выводов по заданию 2 постройте стратегию дальнейшей беседы (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были консультантом в данной ситуации). Если вам нужна дополнительная информация о случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы. Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима клиентке?</p> <p>3. Письменно составить таблицу по методам и техники помощи лицам, понесшим утрату // Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / «Издательство ЭКСМО, 2009.</p> <p>4. Составить брошюру для психолога с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний человека в результате переживания утраты близких.</p> |                       |
| <b>Модуль 3. Возрастные аспекты психологии кризисных ситуаций</b> |   |   |   |   |   |   |  |  |                       |
| 9   | Психологическая помощь детям в кризисной ситуации | 6 | - | - | 2 | 4 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составьте конспект статьи: Истратова О.Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2004<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov">https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov</a></p> <p>2. Составьте конспект статьи: Банников Г.С. Особенности оказания медико-</p>  | Демонстрационный тест |



|   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
|   |  |  |  |  |  |  |  | <p>(террористические акты, нападения).</p> <p>4. Провести тестирование (самотестирование) с предоставлением письменного заключения по оценке психических состояний на основании следующих методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика определения доминирующего психического состояния</li> <li>– Методика определения актуального психического состояния</li> <li>– Методика определения уровня нервно-психического напряжения</li> </ul> <p>Перечисленные методики не являются строго обязательными; их можно заменять другими, адекватными заявленной теме.</p> |  |
| <b>Итого: 72 часа (18 часов контактная работа+50 часов СРС+4 КСР)</b> |  |  |  |  |  |  |  |   |  |

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
 ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
 «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

по дисциплине **Помощь человеку в кризисных ситуациях** 9 семестр

заочная форма обучения на базе высшего профессионального образования

Рабочую программу осуществляют:

Лекции: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

Практические занятия: доцент, кандидат психологических наук Хох И.Р.

| Вид работы  | Объем дисциплины |
|---|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / часов)   | 2/72             |
| Учебных часов на контактную работу с преподавателем:  | 18 часов         |
| лекций  | 6 часов          |
| практических/ семинарских   | 6 часов          |
| лабораторных  | 6 часов          |
| контроль самостоятельной работы (КСР)   | 4 часа           |
| других (групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие работу обучающихся с преподавателем) | -                |
| Учебных часов на самостоятельную работу обучающихся (СРС) включая подготовку к экзамену/зачету  | 50 часов         |

Форма(ы) контроля:

Экзамен - семестр

Зачет 9 семестр

| № п/п   | Тема и содержание                     | Форма изучения материалов |    |    |    |     | Основная и дополнительная литература (с указанием номеров глав и параграфов) рекомендуемая студентам | Задания по самостоятельной работе студентов с указанием литературы, номеров задач | Форма контроля СРС |
|---|---------------------------------------|---------------------------|----|----|----|-----|--|---|--------------------|
|   |                                       | Всего                     | ЛК | ПЗ | ЛБ | СРС |  |   |                    |
| <b>Модуль 1. Введение в психологию кризисных ситуаций</b> |                                       |                           |    |    |    |     |  |   |                    |
| 1   | Теория кризисных ситуаций и состояний | 8                         | 2  | -  | -  | 6   | Основная литература: 1, 2, 3.  | 1. Составить таблицу положительные и отрицательные аспекты кризисных              | Контрольная работа |

|   |                                  |   |   |   |   |   |   |   |                       |
|---|----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|-----------------------|
|   |                                  |   |   |   |   |   | Дополнительная литература: 1, 3, 4, 8   | <p>явлений в жизнедеятельности человека.</p> <p>2. Напишите эссе, где дайте определение понятия «кризис». Соотнесите понятия «кризис» и «критический возраст» (в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского).</p> <p>3. Письменно сформулируйте причины возникновения кризисов.</p> <p>4. Письменно перечислите основные характеристики ситуации, которую можно назвать кризисом адаптации к жизни.</p> <p>5. Прочитайте материал эмпирических исследований образа мира личности в период кризиса адаптации к жизни. Составьте схему кризисных изменений в каждом из структурных звеньев образа мира (Осухова Н.Г., Малолетняя Е.В. Женщины — жертвы семейного насилия: особенности субъективного образа мира // Психология зрелости и старения. — 2000. — № 4.</p> |                       |
| 2 | Индивидуальные жизненные кризисы | 8 | - | 2 | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.</p> <p>Дополнительная литература: 2, 4, 7, 8</p> | <p>1. Составьте аналитическую таблицу, сравнивая различные возрастные периодизации жизненного цикла человека: Например, Периодизация Дж. Биррена; Периодизация Д. Бромлея; Стадии развития личности по Э. Эриксону; Периодизация по Л.С. Выготскому; Периодизация психического развития Д.Б. Эльконина и другие.</p> <p>2. Составьте конспект параграфа под названием «Возрастные кризисы и индивидуально-типологические особенности. Основы психодиагностики» / Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога – М.: Изд-во</p>   | Доклад с презентацией |



|   |   |    |   |   |   |   |  |   |            |
|---|---|----|---|---|---|---|--|---|------------|
|   |   |    |   |   |   |   |  | <p>Эксмо, 2004. – С. 51-55.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Кружковой О.В., Нефагиной Я.Н. Феноменологические проблемы изучения кризисов в развитии человека // Теория и практика общественного развития. 2013.</p> <p>КиберЛенинка:<br/> <a href="https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitii-cheloveka">https://cyberleninka.ru/article/n/fenomenologicheskie-problemy-izucheniya-krizisov-v-razvitii-cheloveka</a></p> <p>4. Составьте конспект статьи Кружковой О.В. Психологическая защита и совладание: феноменологическое соотношение и структура // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2012. Т. 5. № 1. С. 36–47.</p> |            |
| 3 | Введение в проблематику психологического сопровождения личности в кризисном состоянии | 10 | 2 | 2 | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/> Дополнительная литература: 1, 3, 4, 5, 8</p> | <p>1. Используя источник: Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Уч. пособие для студентов ВУЗов. М.: Академия, 2007, ответьте письменно в формате эссе на следующие вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Что такое ситуация, какие подходы к анализу жизненных ситуаций существуют?</li> <li>- Каковы основные характеристики экстремальных ситуаций?</li> <li>- Что из себя представляет психологический дебрифинг в рамках помощи при экстремальных ситуациях?</li> <li>- Проанализируйте различные психологические защиты и стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями. Какие из них являются эффективными/неэффективными</li> </ul>                  | Коллоквиум |

|   |                                       |   |   |   |   |   |  |  |      |
|---|---------------------------------------|---|---|---|---|---|--|--|------|
|   |                                       |   |   |   |   |   |  | <p>(адаптивными/деадаптивными, удачными/неудачными) в контексте конкретных ситуаций.</p> <p>2. С помощью опросника «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса, проведите тестирование 3 человек из вашей группы и составьте заключение по результатам психодиагностического обследования.</p> <p>3. Составьте конспект статьи Э.Б. Карпова, А.В. Цымбал Дискуссионные вопросы психодиагностики экстремальных и кризисных состояний // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2015<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy">https://cyberleninka.ru/article/n/diskussionnye-voprosy-psihodiagnostiki-ekstremalnyh-i-krizisnyh-sostoyaniy</a></p>               |      |
| <b>Модуль 2. Понятие и механизмы психической травмы. Технологии психологической помощи при психической травме</b> |                                       |   |   |   |   |   |  |  |      |
| 4   | Психология<br>травматического стресса | 8 | - | - | 2 | 6 | <p>Основная литература:<br/>1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8</p> | <p>1. Письменно в формате таблицы охарактеризуйте основные этапы (фазы), через которые проходит личность в период травматического стресса.</p> <p>2. Опишите в жанре эссе внутренние условия, которые увеличивают тяжесть кризисного периода для человека, приведя конкретные примеры (Примеры на выбор студента).</p> <p>3. Составьте конспект статьи Бурмистровой Е.В. «Ситуации личностного развития как предметная деятельность психолога экстренной психологической помощи» // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2006. С. 7-18<br/>КиберЛенинка:<br/><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-">https://cyberleninka.ru/article/n/situatsii-lichnostnogo-razvitiya-kak-predmetnaya-</a></p> | Эссе |

|   |  |   |   |   |   |   |   |         |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---------|
|   |  |   |   |   |   |   | deyatelnost-psihologa-ekstrennoy-psihologicheskoy-pomoschi<br>4. Составьте конспект статьи Хрусталева Н.С. «К вопросу о развитии психологии кризисных и экстремальных ситуаций» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. 2010<br>КиберЛенинка:<br><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy">https://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-razvitii-psihologii-krizisnyh-i-ekstremalnyh-situatsiy</a>  |         |
| 5 | Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе | 8 | - | - | 2 | 6 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 3, 4, 6, 8<br><br>1. Составить исторический обзор информации о воздействии травматических переживаний на человека // Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации – М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 140-142<br><br>2. Составьте конспект статьи Грининга Т. Посттравматический стресс с позиций экзистенциально-гуманистической психологии // Вопросы психологии. - 1994. - № 1. - С. 92 - 96.<br><br>3. По МКБ-10 ВОЗ выписать критерии посттравматического стрессового расстройства в виде таблицы. Особо стоит обратить внимание на дифференциальную диагностику, необходимость ограничивать данный феномен от близких явлений.<br><br>Выделить общее и специфическое в диагностических показателях ПТСР в МКБ-10 ВОЗ и DSM-IV. Работу выполнить в виде таблицы.<br><br>4. Составьте конспект статьи (на выбор студента) | Реферат |

|   |   |   |   |   |   |   |   |  |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|-----------------------|
|   |   |   |   |   |   |   | <p>- Лазебная Е.О. Преодоление психологических последствий воздействия экстремального (травматического) стресса: посттравматическая стрессовая адаптация // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 561-575.</p> <p>- Тукаев Р.Д. Позиция психотерапевта в первой помощи родственникам погибших в терактах и техногенных катастрофах // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. – М.: Психологический институт РАО, 2008. – С. 206-210.</p> <p>- Магомед-Эминов М.Ш. Предыстория концептуализации феномена ПТСР (посттравматического стрессового расстройства) // Психология состояний. Хрестоматия / Составители Т.Н. Васильева, Г.Ш. Габдреева, А.О. Прохоров. – М.: ПЕР СЭ, СПб.: Речь, 2004. – С. 347-354.</p> |  |                       |
| 6 | Психологическое сопровождение в ситуации суицидальных намерений | 6 | - | - | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p>  | <p>1. Используя источник: Моховиков А.Н. Суицидология: прошлое и настоящее: проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Хрестоматия. – М., 2001, провести сравнительный анализ теорий самоубийств Э. Дюркгейма и З. Фрейда в формате таблицы.</p> <p>2. Сделать письменно аннотации научных статей по каталогу</p> | Доклад с презентацией |

|   |  |   |   |   |   |   |   |                    |
|---|--|---|---|---|---|---|---|--------------------|
|   |  |   |   |   |   |   | <p><a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям в решении эмоциональных проблем. Осуществите частотный анализ тематики публикаций, представляющих интерес в контексте анализируемой проблемы.</p> <p>3. Сделать презентацию по теме: «Угроза киберпространства в аспекте формирования суицидальных намерений» (до 10 слайдов) для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.</p> <p>4. Составить брошюру на тему: «Маркеры суицидального поведения» для аудитории на выбор: педагоги, психологи, родители, опекуны.</p>  |                    |
| 7 | Технологии психологической помощи в ситуации насилия | 8 | 2 | - | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> <p>1. Составить письменно аннотации научных статей по каталогу сайтов <a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a>, <a href="http://cyberleninka.ru">cyberleninka.ru</a> и других, посвященных обсуждению вопросов оказания помощи людям, оказавшимся в ситуации насилия.<br/>По вашему выбору сделайте конспект не менее 2-х статей по данной проблематике.</p> <p>2. Сделайте презентацию для представления в группе информации о существующих организациях по оказанию поддержки и помощи жертвам насилия (в г. Уфе, РБ, по России). Подготовьте мини-справочники с указанием адресов и телефонов (не менее 3-х экземпляров).</p> <p>3. Составьте батарею тестов для определения психологических характеристик и состояний (личностных особенностей, самооценки, тревоги, уровня самоконтроля, степени</p> | Контрольная работа |

|   |  |   |   |   |   |   |  |   |      |
|---|--|---|---|---|---|---|--|---|------|
|   |  |   |   |   |   |   |  | <p>фрустрированности, депрессии и т.д.) у субъектов, подвергшихся насилию (на выбор: женщины, подростки, осужденные в местах лишения свободы и т.д.).</p> <p>4. Составьте конспект статьи: Знаков В.В. Понимание воинами-интернационалистами ситуаций насилия и унижения человеческого достоинства // Понимание в мышлении, общении, человеческом бытии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007. – С. 95-111.</p>   |      |
| 8 | Психологическое сопровождение в ситуации потери и умирания | 8 | - | 2 | - | 6 | <p>Основная литература: 1, 2, 3.<br/>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8</p> | <p>1. Составить таблицу этапов переживания горя, используя различные классификации // С.А. Шефов Психология горя. СПб.: Речь. 2007.</p> <p>2. Прочитав отрывок стенограммы первой встречи с пациенткой, перенесшей утрату [Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб.: Речь, 2005]. Письменно в формате эссе проанализируйте его, опираясь на следующие вопросы: Предположите, какой условно выделенной фазе горя соответствуют переживания. Есть ли признаки депрессии? Каковы физические симптомы? Есть ли признаки возможного развития патологической реакции горя?</p> <p>На основе своих выводов по заданию 2 постройте стратегию дальнейшей беседы (попытайтесь определить цели беседы, если бы вы были консультантом в данной ситуации). Если вам нужна дополнительная информация о</p> | Эссе |

|   |   |   |   |   |   |   |  |   |                       |
|---|---|---|---|---|---|---|--|---|-----------------------|
|   |   |   |   |   |   |   |  | случившемся или состоянии пациентки, сформулируйте вопросы. Какого рода помощь, на ваш взгляд, необходима клиентке?<br>3. Письменно составить таблицу по методам и техники помощи лицам, понесшим утрату // Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / «Издательство ЭКСМО, 2009.<br>4. Составить брошюру для психолога с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний человека в результате переживания утраты близких.   |                       |
| <b>Модуль 3. Возрастные аспекты психологии кризисных ситуаций</b> |   |   |   |   |   |   |  |   |                       |
| 9   | Психологическая помощь детям в кризисной ситуации | 6 | - | - | 2 | 4 | Основная литература: 1, 2, 3.<br>Дополнительная литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 | 1. Составьте конспект статьи: Истратова О.Н. Причины детской конфликтности в периоды возрастных кризисов // Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2004 КиберЛенинка:<br><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov">https://cyberleninka.ru/article/n/prichiny-detskoy-konfliktnosti-v-periody-vozzrastnyh-krizisov</a><br>2. Составьте конспект статьи: Банников Г.С. Особенности оказания медико-психологической помощи несовершеннолетним, пережившим травматическое событие // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена, 2015. КиберЛенинка:<br><a href="https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-nesovershennoletnim-perezvivshim-travmaticheskoe-sobytie">https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-okazaniya-mediko-psihologicheskoy-pomoschi-nesovershennoletnim-perezvivshim-travmaticheskoe-sobytie</a><br>3. Составить одну брошюру на выбор: | Демонстрационный тест |

|  |  |  |  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике кризисных состояний подростков.</li> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у дошкольников в результате насильственных действий со стороны взрослых и более старших детей.</li> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике стрессовых состояний у детей и подростков в результате развода родителей.</li> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации природного характера.</li> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации техногенного характера.</li> <li>- Мини-брошюру с диагностическим инструментарием по психодиагностике лиц, переживших чрезвычайные ситуации социального характера (террористические акты, нападения).</li> </ul> <p>4. Провести тестирование (самотестирование) с предоставлением письменного заключения по оценке психических состояний на основании следующих методик:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Методика определения доминирующего психического состояния</li> <li>– Методика определения актуального психического состояния</li> <li>– Методика определения уровня нервно-психического напряжения</li> </ul> |
|--|--|--|--|--|--|--|--|---|



|   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|   |  |  |  |  |  |  |  | Перечисленные методики не являются строго обязательными; их можно заменять другими, адекватными заявленной теме. |  |
| <b>Итого: 72 часа (18 часов контактная работа+50 часов СРС+4 КСР)</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  |