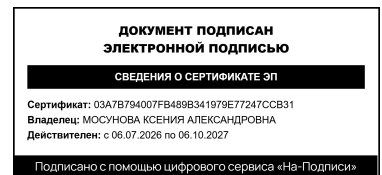


ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ И ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО «Институт фундаментальной и
Прикладной психологии»
_____ Мосунова К.А.
«05» сентября 2025 г.



Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации
дополнительного профессионального образования)

**«Психология кризисных состояний»
(64 ак. ч.)**

Автор-составитель:
К.А. Мосунова

г. Воскресенск
2025 год

Содержание:

1	Общая характеристика программы	3
2	Требования к уровню подготовки специалистов.....	4
3	Планируемые результаты обучения.....	4
4	Содержание и организация образовательного процесса.....	8
4.1	Учебный план.....	8
4.2	Учебно-тематический план.....	8
4.3	Календарный учебный график.....	9
4.4	Содержание рабочих программ.....	9
5	Формы аттестации и оценка результатов освоения программы.....	26
5.1	Форма аттестации.....	26
5.2.	Оценочные материалы.....	27
6	Организационно-педагогические условия обучения.....	27
6.1	Учебно-методическое обеспечение программы	27
6.2	Материально-техническое обеспечение реализации обучения	27
	Приложение №1.....	29

1. Общая характеристика программы

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. N 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.08.2024) (далее – 273-ФЗ);
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2025 г. № 266 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
- приказа Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология»;
- приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;
- приказа Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант».

Цель реализации программы: формирование и совершенствование у слушателей профессиональных компетенций, необходимых для профессиональной деятельности по применению инструментов и методов работы с кризисными состояниями в сфере психологической помощи.

Задачи программы:

- изучить понятийный аппарат (кризис, ситуация, состояние), структурно-функциональную модель кризиса;
- научиться проводить базовую классификацию кризисных состояний;
- изучить стадии кризиса и симптоматику;
- научиться разбить поведение героя фильма или реального человека по четырем фазам кризиса;
- изучить физиологический механизм стрессовой реакции (стадии по Селье), типы стресса, факторы риска;
- научиться различать психологические защиты и копинг-стратегии;
- научиться различать нормативные/ненормативные, ситуационные, травматические, экзистенциальные кризисы, кризисы утраты и идентичности;
- научиться распознавать маскировку одного типа кризиса под другой;
- изучить критерии диагностики МКБ, нейробиологическую основу расстройства и методы психологической помощи;
- изучить ключевое отличие травматической памяти от обычной;
- изучить временной коридор для диагностики, симптомокомплекс и алгоритм экстренного вмешательства;
- освоить комплекс симптомов нормального горя, модели стадий горевания (Кюблер-Росс);
- научиться выявлять маркеры патологического горя и подбирать техники под конкретную стадию клиента;
- научиться распознавать вербальные и невербальные признаки суицидального риска;
- изучить четыре составляющие суицида по Шнейдману и алгоритмы интервенции;
- научиться отличать экстренную помощь от психотерапии;
- овладеть основными правилами и запретами, алгоритмом действий при панике и ступоре;
- изучить пять последовательных этапов консультирования и принципы построения безопасного контакта в остром состоянии;
- изучить природу кризисов от дошкольного возраста до выхода на пенсию;
- научиться выявлять маркеры подросткового суицидального риска;
- изучить задачи психолога на каждом этапе жизненного цикла (по Эриксону);
- научиться различать вторичную травматизацию и выгорание, составлять личный план профилактики (ежедневные, еженедельные действия, супервизия);
- научиться использовать стандартизированные шкалы для быстрой оценки состояния, различать острые реакции, ПТСР и коморбидные расстройства, избегать типичных ошибок диагностики;
- научиться применять правила установления контакта при агрессии, диссоциации и панике;
- научиться использовать техники визуального, аудиального и кинестетического заземления;
- научиться дифференцировать нормальное и осложненное горе, адаптировать стратегию работы под специфику утраты (внезапность, смерть ребенка);

- научиться организовывать группы в условиях ЧС, управлять процессом эмоционального заражения, применять виды интервенций (дебрифинг, тематические группы) для разных аудиторий (дети, взрослые, специалисты).

Категория слушателей: специалисты, получившие (или получающие) среднее профессиональное и/или высшее образование.

Объём программы – 64 ак. часов из них: лекционная часть – 16 ак. часов; практическая часть – 33 ак. часов, самостоятельная работа – 15 ак. часов.

По завершению программы предусмотрена итоговая аттестация – 4 ак. ч.

Продолжительность обучения – 5 недель.

Форма обучения – заочная, с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

По завершению обучения по Программе проводится итоговая аттестация, и слушателям, успешно прошедшим контроль знаний, выдаётся удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

2. Требования к уровню подготовки специалистов

2.1. К освоению Программы допускаются лица, имеющие или получающие среднее, или высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Психология».

2.2. Программа направлена на усовершенствование следующих дополнительных **компетенций**:

№	Компетенция	Направление подготовки
		37.03.01
		Код компетенции
1	Способен применять методы сбора, анализа интерпретации эмпирических данных в соответствии с поставленной задачей, оценивать достоверность эмпирических данных и обоснованность выводов научных исследований	ОПК-2
2	Способен выбирать адекватные, надёжные и валидные количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики	ОПК-3
3	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4

3. Планируемые результаты обучения

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог в социальной сфере»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Деятельность по социально психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Психологическое и социально психологическое сопровождение граждан и социальных групп А/01.6	Выявление условий, затрудняющих становление личности граждан, и коррекция их посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации (абилитации).	Знать: методы и способы оценки психического состояния людей; методики (инструкции, программы) организации и проведения коррекционных мероприятий в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; основы психологического консультирования (виды, формы, методы); основы психологического консультирования (виды, формы, методы).

		Реализация психокоррекционной работы с целью адаптации граждан в среде обитания (обществе), преодоления или ослабления отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении.	Уметь: применять методы психологического консультирования, психологической диагностики; проводить коррекционные мероприятия в соответствии с планом индивидуальной коррекционной работы на основе современных методик, форм и методов; разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач; оказывать психологическую поддержку лицам для выхода из трудных жизненных ситуаций.
Организация предоставления и управление предоставлением социально-психологического сопровождения и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам	Организация предоставления социально-психологического сопровождения социально уязвимым слоям населения и получателям социальных услуг и оказания им психологической помощи В/01.7	Разработка планов предоставления социально-психологической помощи получателям социальных услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения, осуществление контроля за их реализацией. Консультирование по различным вопросам, связанным с предоставлением социально-психологической помощи	Знать: Законодательство Российской Федерации в сфере социального обслуживания, правовые основы оказания разных видов психологической помощи. Документы, необходимые в соответствии с нормативными правовыми актами для предоставления социально-психологической помощи. Методы и методики, способы и технологии психологической работы, их отличия, специфика их применения. Уметь: Применять принципы и методы управления деятельностью по предоставлению социально-психологических услуг и психологической помощи социально уязвимым слоям населения. Разрабатывать нормативные требования к реализации разных видов социально-психологического сопровождения и психологической помощи (консультирование, диагностика, коррекция, профилактика и просвещение)

В соответствии с профессиональным стандартом «Психолог-консультант»:

Наименование обобщенной трудовой функции	Трудовые функции	Трудовые действия	Планируемые результаты обучения
Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам	Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами А/01.6	- Выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью, и ранжирование тем консультирования.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям

		- Определение целей психологического консультирования.	проведения консультативной беседы. Необходимые умения: - Выявлять потребности, запросы граждан и степень их значимости. - Подбирать и применять комплекс диагностических методик для проведения психологического обследования граждан и трудовых коллективов в соответствии с содержанием их психологических проблем и целями психологического консультирования. - Анализировать результаты психологического обследования.
	Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов А/02.6	- Составление индивидуальной программы психологического консультирования. - Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Порядок оказания консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам. Необходимые умения: - Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов.
	Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению А/03.6	- Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной помощи.	Необходимые знания: - Основные понятия и положения общей психологии и психологии личности, возрастной психологии и психологии развития. - Основные понятия и положения социальной психологии. - Основные понятия и положения психодиагностики. - Основные понятия и положения психологии управления конфликтами. - Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования. - Принципы и приемы поддержания контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью. - Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы.

			- Приемы индивидуального, группового, семейного психологического консультирования и специфика их применения. - Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе психологического консультирования граждан и трудовых коллективов.
			Необходимые умения: - Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической консультационной помощи. - Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе работы. - Соблюдать психологическую безопасность гражданина, обратившегося за получением консультационной психологической помощи, в процессе проведения мероприятий. - Применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам.

В результате освоение Программы слушатели должны знать:

- понятийный аппарат (кризис, ситуация, состояние), структурно-функциональную модель кризиса;
- стадии кризиса и симптоматику;
- физиологический механизм стрессовой реакции (стадии по Селье), типы стресса, факторы риска;
- критерии диагностики МКБ, нейробиологическую основу расстройства и методы психологической помощи;
- ключевое отличие травматической памяти от обычной;
- временной коридор для диагностики, симптомокомплекс и алгоритм экстренного вмешательства;
- комплекс симптомов нормального горя, модели стадий горевания (Кюблер-Росс);
- четыре составляющие суицида по Шнейдману и алгоритмы интервенции;
- пять последовательных этапов консультирования и принципы построения безопасного контакта в остром состоянии;
- природу кризисов от дошкольного возраста до выхода на пенсию;
- задачи психолога на каждом этапе жизненного цикла (по Эриксону).

В результате освоение Программы слушатели должны уметь:

- проводить базовую классификацию кризисных состояний;
- разбить поведение героя фильма или реального человека по четырем фазам кризиса;
- научиться различать психологические защиты и копинг-стратегии;
- различать нормативные/ненормативные, ситуационные, травматические, экзистенциальные кризисы, кризисы утраты и идентичности;
- распознавать маскировку одного типа кризиса под другой;

- выявлять маркеры патологического горя и подбирать техники под конкретную стадию клиента;
 - распознавать вербальные и невербальные признаки суицидального риска;
 - отличать экстренную помощь от психотерапии;
 - выявлять маркеры подросткового суицидального риска;
 - различать вторичную травматизацию и выгорание, составлять личный план профилактики (ежедневные, еженедельные действия, супервизия);
 - использовать стандартизированные шкалы для быстрой оценки состояния, различать острые реакции, ПТСР и коморбидные расстройства, избегать типичных ошибок диагностики;
 - применять правила установления контакта при агрессии, диссоциации и панике;
 - использовать техники визуального, аудиального и кинестетического заземления;
 - дифференцировать нормальное и осложненное горе, адаптировать стратегию работы под специфику утраты (внезапность, смерть ребенка);
 - организовывать группы в условиях ЧС, управлять процессом эмоционального заражения, применять виды интервенций (дебрифинг, тематические группы) для разных аудиторий (дети, взрослые, специалисты).
- В результате освоения Программы слушатели должны **владеть**:
- навыками оказания психологической помощи при наличии кризисных состояний.
 - основными правилами и запретами, алгоритмом действий при панике и ступоре.

4. Содержание и организация образовательного процесса

4.1. Учебный план

Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
		Лекции	Практика	Самост. работа	
Вводный модуль	1	1	-	-	
Модуль 1. Теоретические основы кризисной психологии	12	3	6	3	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 2. Клинические аспекты кризисных состояний	15	4	7	4	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 3. Практика кризисной помощи	16,5	4	8,5	4	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Модуль 4. Методы кризисного консультирования и интервенции	15,5	4	7,5	4	Текущий контроль / промежуточная аттестация
Итоговая аттестация	4	-	4	-	
ИТОГО:	64	16	33	15	

4.2. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
	Вводный модуль	1	1	-	-	
1	Вводный урок	1	1	-	-	
	Модуль 1. Теоретические основы кризисной психологии	12	3	6	3	
1	Введение в психологию кризисных состояний	3	1	1	1	Практическое задание №1
2	Стресс и его роль в развитии кризиса	3	1	1	1	Практическое задание №2

3	Типология кризисных состояний	3	1	1	1	Практическое задание №3
4	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 2. Клинические аспекты кризисных состояний		15	4	7	4	
1	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	3	1	1	1	Практическое задание №4
2	Острое стрессовое расстройство (ОСР)	3	1	1	1	Практическое задание №5
3	Психология горя и утраты	3	1	1	1	Практическое задание №6
4	Суицидальное поведение	3	1	1	1	Практическое задание №7
5	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 3. Практика кризисной помощи		16,5	4	8,5	4	
1	Экстренная психологическая помощь	3	1	1	1	Практическое задание №8
2	Кризисное консультирование	3	1	1	1	Практическое задание №9
3	Возрастные кризисы	4	1	2	1	Практическое задание №10
4	Профилактика профессионального выгорания	3,5	1	1,5	1	Практическое задание №11
5	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Модуль 4. Методы кризисного консультирования и интервенции		15,5	4	7,5	4	
1	Скрининг и дифференциальная диагностика в кризисной практике	3	1	1	1	Практическое задание №12
2	Техники первичного контакта и экстренного заземления	3	1	1	1	Практическое задание №13
3	Психологическая поддержка при утрате и горевании	3	1	1	1	Практическое задание №14
4	Групповые методы работы в кризисной психологии	3,5	1	1,5	1	Практическое задание №15
5	Итоговое задание к модулю 4	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
Итоговая аттестация		4	-	4	-	
ИТОГО:		72	23	34,5	14,5	

4.3. Календарный учебный график

Номер недели	Часы					
	Вводный модуль	1	2	3	4	Итоговая аттестация
1	Л					
2		Л, П, СР, ПА				
3			Л, П, СР, ПА			
4				Л, П, СР, ПА		

5					Л, П, СР, ПА	ИА
---	--	--	--	--	--------------	----

Л-видео-лекции; П – практические задания, ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация; СР – самостоятельная работа.

4.4. Содержание рабочих программ.

Вводный модуль.

Цель модуля – обеспечения знаниями о ключевых этапах в прохождении курса, постановка цели и определение ресурсов и мотивации для обучения; получение представления о сути кризисной психологии.

Задачи:

- познакомить обучающихся с программой курса, формами обучения;
- освоить навыки работы с учебной платформой;
- познакомить обучающихся с их правами и обязанностями, условиями обучения.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Вводный урок	1	1	-	-	
ИТОГО:		1	1	-	-	

Содержание программы:

Занятие 1. Вводный урок	<i>Теория</i>	Зачем этот курс. Что такое кризисная психология. Почему это важно и работает. Что вас ждет на курсе. Советы для успешного обучения.
-----------------------------------	---------------	---

Оценочные материалы

В модуле не предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции.

Модуль 1. Теоретические основы кризисной психологии.

Цель модуля – обеспечение навыками классифицировать любой кризис, определять его стадию и понимать, какую роль в его развитии играет стресс; освоение базовых понятий (копинг-стратегии, психологические защиты) и обеспечение навыками различить типы кризисов.

Задачи:

- изучить понятийный аппарат (кризис, ситуация, состояние), структурно-функциональную модель кризиса;
- научиться проводить базовую классификацию кризисных состояний;
- изучить стадии кризиса и симптоматику;
- научиться разбить поведение героя фильма или реального человека по четырем фазам кризиса;
- изучить физиологический механизм стрессовой реакции (стадии по Селье), типы стресса, факторы риска;
- научиться различать психологические защиты и копинг-стратегии;
- научиться различать нормативные/ненормативные, ситуационные, травматические, экзистенциальные кризисы, кризисы утраты и идентичности;
- научиться распознавать маскировку одного типа кризиса под другой.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Введение в психологию кризисных состояний	3	1	1	1	Практическое задание №1
2	Стресс и его роль в развитии кризиса	3	1	1	1	Практическое задание №2
3	Типология кризисных состояний	3	1	1	1	Практическое задание №3
4	Итоговое задание к модулю 1	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		12	3	6	3	

Содержание программы:

Занятие 1. Введение в психологию кризисных состояний	<i>Видео-лекция</i>	Понятийный аппарат: кризис, ситуация, состояние. Структурно-функциональная модель кризиса. Классификация кризисов. Стадии кризиса и симптоматика.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №1
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Основные направления изучения кризисов в психологии.
Занятие 2. Стресс и его роль в развитии кризиса	<i>Видео-лекция</i>	Понятие стресса и стадии его развития. Типы стресса. Факторы риска развития кризисных состояний. Психологические защиты и копинг-стратегии.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №2
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 3. Типология кризисных состояний	<i>Видео-лекция</i>	Кризисы жизненного пути. Ситуационные и травматические кризисы. Кризисы утраты и горя. Экзистенциальные и смысловые кризисы. Кризис идентичности.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №3
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 1:

«1. Вспомните случай кризиса из вашей практики или из своей жизни. Проанализируйте его с помощью материала урока: это был нормативный кризис или ненормативный? Как это понимание меняет взгляд на произошедшее?»

2. Выберите один из известных вам фильмов, где герой переживает тяжёлую утрату (например, «Вне себя» (2020) или «Реальная любовь» – сцена с утратой). Постарайтесь разбить поведение героя по четырем фазам кризиса. Где начинается шок, где отрицание, где пик, и как проявляется выход?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 2:

«1. Каков физиологический механизм стрессовой реакции?»

2. Вспомните клиента или знакомого, переживающего кризис. Проанализируйте ретроспективно: на какой стадии стресса (по Селье) он находился до события? Какие защиты и копинги он использовал на пике? Как это знание объясняет исход кризиса?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 3:

«1. Опишите случай (реальный или вымышленный), где кризис маскируется под один тип, а на самом деле относится к другому. Например, ситуационный кризис развода, который на самом деле является экзистенциальным. Как вы будете действовать в таком случае?

2. Возьмите 3–5 клинических случаев из вашей практики (или из фильмов, книг). Определите, к какому типу относится кризис, есть ли смешение типов, на какой стадии находится герой и какая стратегия психолога будет приоритетной?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 1:

1. Согласно структурно-функциональной модели, что происходит в точке бифуркации?

- A) Человек находит новую структурную схему.
- B) Происходит мобилизация сил.
- C) Нарушаются связи между мыслями, эмоциями и действиями. +
- D) Устанавливается устойчивый баланс между средой и личностью.

2. Согласно структурно-функциональной модели, что происходит на этапе мобилизации?

- A) Человек находит принципиально новые способы поведения.
- B) Происходит окончательная дезинтеграция личности.
- C) Человек пытается использовать старые, проверенные способы поведения. +
- D) Происходит полное отключение эмоциональных реакций.

3. Что из перечисленного является примитивной, неадаптивной защитой по А. Фрейд?

- A) Сублимация.
- B) Юмор.
- C) Интеллектуализация.
- D) Регрессия. +

4. В чём заключается основная задача психолога на фазе острой дезорганизации?

- A) Предлагать готовые решения и планы действий.
- B) Стать временной «эго-функцией» для клиента. +
- C) Поддерживать отрицание как защитный механизм.
- D) Ускорять процесс проживания боли.

5. Согласно когнитивно-поведенческому подходу, в чём заключается основная причина возникновения кризиса?

- A) В бессознательных конфликтах детства.
- B) В столкновении с данностями существования.
- C) В когнитивных искажениях и катастрофизации восприятия. +
- D) В физиологическом истощении адаптационных ресурсов.

6. Какие из перечисленных признаков характеризуют нормальный (острый) кризис? Выберите два верных ответа.

- A) Симптомы появляются непосредственно вслед за событием. +
- B) Интенсивность страданий не снижается в течение нескольких месяцев.
- C) Человек сохраняет контакт с реальностью. +
- D) Страх распространяется на всё новые сферы жизни.

7. На какой стадии кризиса у человека возникают навязчивые образы и кошмары?

- A) Шок и оцепенение.
- B) Отрицание и вторжение. +
- C) Острая дезорганизация.
- D) Реконвалесценция.

8. Что такое стресс с точки зрения физиологии, согласно определению Ганса Селье?

- A. Субъективное ощущение тревоги и беспомощности.
- B. Неспецифическая реакция организма на любое предъявленное требование. +
- C. Психологическое состояние, возникающее только при негативных событиях.
- D. Защитный механизм психики, искажающий реальность.

9. На какой стадии общего адаптационного синдрома человек субъективно чувствует себя устойчивым, но его резервы уже истощаются?

- A. Реакция тревоги.
- B. Резистенция. +
- C. Истощение.
- D. Шок.

- 10. В какие сроки необходимо оказать экстренную помощь при травматическом стрессе, чтобы предотвратить фиксацию травмы?**
A. Первые 24 часа.
B. Первые 48–72 часа. +
C. Первая неделя.
D. Первый месяц.
- 11. Что характеризует алекситимию?**
A) Повышенная тревожность и мнительность.
B) Неспособность менять стратегии поведения.
C) Убежденность, что всё зависит от судьбы.
D) Неумение распознавать и называть свои эмоции. +
- 12. Что из перечисленного является бессознательным механизмом, искажающим реальность?**
A) Проблемно-ориентированный копинг.
B) Рационализация. +
C) Эмоционально-ориентированный копинг.
D) Поиск информации.
- 13. Какова главная задача психолога при работе с клиентом, переживающим травматический кризис?**
A) Помочь клиенту найти новый смысл жизни.
B) Провести глубокий анализ детских травм.
C) Стабилизировать физиологию и вернуть чувство безопасности. +
D) Исследовать незавершённые гештальты в отношениях.
- 14. Почему при травматическом кризисе слова и интерпретации работают плохо?**
A) Клиент не хочет говорить.
B) Травматический стресс записывается в теле, минуя кору головного мозга. +
C) Клиент находится в депрессии и не способен воспринимать речь.
D) Все зависит от психолога.
- 15. Чем отличается нормальное горе от клинической депрессии?**
A) При горе человек не способен испытывать радость.
B) При горе человек сохраняет способность к коротким моментам просветления и радости. +
C) Горе всегда длится дольше депрессии.
D) При депрессии человек всегда фиксирован на объекте утраты.
- 16. Какая главная опасность кризиса утраты и горя?**
A) Человек слишком быстро переходит к принятию.
B) Человек застревает на одной из стадий, и горе становится патологическим. +
C) Человек начинает избегать любых разговоров об утрате.
D) Человек теряет способность к физической активности.
- 17. В чём заключается суть ситуационного кризиса?**
A) Человек сталкивается с конечностью жизни и страхом смерти.
B) Человек не знает, кто он, и теряет ощущение тождественности себе.
C) Человек теряет работу или переезжает и оказывается в среде без готовых поведенческих схем. +
D) Человек переживает насилие или катастрофу, угрожающую жизни.
- 18. Какую ошибку чаще всего совершают начинающие терапевты при работе с ситуационным кризисом?**
A) Начинают прорабатывать детство клиента вместо того, чтобы дать план действий. +
B) Слишком быстро переходят к дыхательным техникам.
C) Избегают разговоров о чувствах клиента.
D) Дают клиенту слишком много домашних заданий.
- 19. Какие утверждения о биографическом кризисе являются верными? Выберите два правильных ответа.**
A) Эти кризисы ненормативны.
B) На рубеже 30–40 лет биографический кризис часто маскируется под экзистенциальный. +
C) Психолог здесь выступает в роли фасилитатора и просветителя, а не «лечит» кризис. +
D) При биографическом кризисе главная стратегия – стабилизация физиологии и дыхательные техники.
- 20. Какая стратегия работы соответствует кризису идентичности?**
A) Нарративная реконструкция – помощь в создании целостной истории жизни. +
B) Стабилизация физиологии и дыхательные техники.
C) Обучение новым бытовым навыкам.
D) Поиск ценностей даже в страдании.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 2. Клинические аспекты кризисных состояний.

Цель модуля – освоение навыков отличать острое стрессовое расстройство (ОСР) от посттравматического (ПТСР), понимать их симптоматику и применять протоколы помощи; освоение методов консультирования при горе, навыков распознавать признаки патологического горевания и суицидального риска.

Задачи:

- изучить критерии диагностики МКБ, нейробиологическую основу расстройства и методы психологической помощи;
- изучить ключевое отличие травматической памяти от обычной;
- изучить временной коридор для диагностики, симптомокомплекс и алгоритм экстренного вмешательства;
- освоить комплекс симптомов нормального горя, модели стадий горевания (Кюблер-Росс);
- научиться выявлять маркеры патологического горя и подбирать техники под конкретную стадию клиента;
- научиться распознавать вербальные и невербальные признаки суицидального риска;
- изучить четыре составляющие суицида по Шнейдману и алгоритмы интервенции.

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	3	1	1	1	Практическое задание №4
2	Острое стрессовое расстройство (ОСР)	3	1	1	1	Практическое задание №5
3	Психология горя и утраты	3	1	1	1	Практическое задание №6
4	Суицидальное поведение	3	1	1	1	Практическое задание №7
5	Итоговое задание к модулю 2	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		15	4	7	4	

Содержание программы:

Занятие 1. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	<i>Видео-лекция</i>	Определение ПТСР. Критерии диагностики ПТСР. Нейробиологическая «почва» ПТСР. Методы психологической помощи при ПТСР. Профессиональная этика.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №4
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Занятие 2. Острое стрессовое расстройство (ОСР)	<i>Видео-лекция</i>	Симптоматика и критерии диагностики ОСР. Отличие ОСР от ПТСР. Алгоритм психологической помощи при ОСР.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №5
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.
Занятие 3. Психология горя и утраты	<i>Видео-лекция</i>	Комплекс симптомов нормального горя. Модель стадий горя. Факторы, определяющие протекание горевания. Патологическое горевание: признаки и помощь.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №6
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники консультирования при горевании.
Занятие 4. Суицидальное поведение	<i>Видео-лекция</i>	Суицид как форма кризисного реагирования. Вербальные и невербальные признаки суицидальных намерений. Алгоритмы психологической помощи при суицидальном риске. Пост-суицидальное консультирование близких.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №7
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 4:

«1. В чём заключается ключевое различие между обычным воспоминанием и травматической памятью при ПТСР?

2. Представьте, что к вам пришел клиент спустя 6 недель после пожара. Он жалуется на кошмары, не может заходить в помещения с запахом гари, считает себя «трусом» за то, что не спас соседа. Он отказывается ходить на работу. Какие кластеры ПТСР вы видите? Какую фазу терапии вы начнете? Предложите одну конкретную интервенцию на первую сессию (сформулируйте её)».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 5:

«1. Каков временной коридор для диагностики острого стрессового расстройства?

2. Представьте, что к вам привели женщину через 5 дней после разбойного нападения на улице. Она сидит с отсутствующим взглядом, не узнает своего мужа, говорит, что «всё нереально», отказывается есть, твердит: «Я умерла, это уже не я». Напишите, какой диагноз (предварительный) вы поставите? Аргументируйте его. Что вы скажете мужу, который пытается расспрашивать её о деталях нападения?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 6:

«1. Какой главный маркер позволяет отличить нормальное горе от патологического, исходя из динамики симптомов?

2. Опишите случай из вашей практики или из литературы (фильм, книга), где герой переживает утрату. Определите, на какой стадии горя (по Кюблер-Росс) он находится. Выделите факторы, которые осложняют его горевание (внезапность, отсутствие поддержки, амбивалентность). Предложите одну конкретную технику, которая подходит именно для его текущей стадии, и пропишите, как бы вы её применили».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 7:

«1. Перечислите четыре психологические составляющие суицидального акта по Шнейдману.

2. Представьте, что клиент говорит вам фразу: «Я больше не хочу просыпаться по утрам». Напишите, что вы спросите в первую очередь, какие слова валидации выберете, как зададите уточняющий вопрос

о плане и что вы сделаете, если он скажет: «Да, у меня есть таблетки, я решил сделать это сегодня вечером»».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 2:

1. Каков временной критерий для диагностики ПТСР?

- A) Симптомы сохраняются более 2 недель.
- B) Симптомы сохраняются более 1 месяца. +
- C) Симптомы сохраняются более 3 месяцев.
- D) Симптомы сохраняются более 6 месяцев.

2. Какой из перечисленных симптомов относится к кластеру интрузии?

- A) Избегание мест, напоминающих о травме.
- B) Устойчивое убеждение «Я плохой».
- C) Повторяющиеся непроизвольные воспоминания о событии. +
- D) Нарушения сна.

3. В каких случаях групповая терапия противопоказана? Выберите два правильных ответа.

- A) На фазе реинтеграции.
- B) При высоком суицидальном риске. +
- C) При выраженной диссоциации в острой фазе. +
- D) При работе со стыдом и изоляцией.

4. Какая структура мозга гиперактивна и реагирует на любую неопределённость как на угрозу?

- A) Гиппокамп.
- B) Префронтальная кора.
- C) Амигдала. +
- D) Мозжечок.

5. Какая фаза терапии является самой продолжительной?

- A) Фаза переработки.
- B) Фаза безопасности и стабилизации. +
- C) Фаза реинтеграции.
- D) Все фазы примерно равны по продолжительности.

6. В каком временном промежутке диагностируется острое стрессовое расстройство?

- A) От 1 до 7 дней после травмы.
- B) От 3 до 30 дней после травмы. +
- C) От 30 до 90 дней после травмы.
- D) Сразу после события и до 3 дней.

7. Что является «визитной карточкой» ОСР?

- A) Интрузивные симптомы (флешбэки, кошмары).
- B) Симптомы повышенной возбудимости.
- C) Диссоциативные симптомы (деперсонализация, дереализация). +
- D) Активное избегание напоминаний о травме.

8. Какой главный дифференциальный признак позволяет отличить ОСР от ПТСР?

- A) Наличие флешбэков.
- B) Выраженность тревоги.
- C) Время, прошедшее после травмы. +
- D) Нарушения сна.

9. Что из перечисленного категорически нельзя делать при ОСР? Выберите два верных ответа.

- A) Использовать техники заземления с открытыми глазами.
- B) Позволять клиенту подробно рассказывать о травме в деталях. +
- C) Мобилизовать социальную поддержку.
- D) Спрашивать клиента: «Что вы чувствуете?» +

10. Какой прогноз при ОСР при своевременной и грамотной помощи?

- A) Состояние обратимо, есть шанс вернуться к полноценной жизни без психопатологических последствий. +
- B) Состояние требует длительной терапии (годы) с неясным прогнозом.
- C) Полное исцеление невозможно, можно говорить только о ремиссии.
- D) Прогноз всегда неблагоприятный независимо от помощи.

11. На какой стадии горя по Кюблер-Росс человек ищет варианты «перенграть» прошлое?

- A) Отрицание.
- B) Торг. +
- C) Гнев.
- D) Депрессия.

- 12. Какова задача психолога на стадии депрессии в модели Кюблер-Росс?**
А) Активно разубеждать клиента в его пессимистичных мыслях.
В) Переключать внимание клиента на позитивные темы.
С) Находиться рядом, разрешать плакать и молчать, не пытаясь развеселить. +
D) Давать рекомендации по смене образа жизни.
- 13. Каков временной критерий для диагностики пролонгированного расстройства горя у взрослых по МКБ-11 и DSM-5?**
А) Более 3 месяцев.
В) Более 6 месяцев.
С) Более 12 месяцев. +
D) Более 24 месяцев.
- 14. Какова цель легитимизации чувств клиента на первой консультации?**
А) Снять вторичный стыд и дать разрешение на любые переживания. +
В) Ускорить процесс прохождения стадий горя.
С) Перевести внимание клиента на позитивные аспекты жизни.
D) Дать клиенту конкретные рекомендации по изменению поведения.
- 15. Что из перечисленного является задачей психолога на стадии отрицания?**
А) Активно разубеждать клиента в его заблуждениях.
В) Мягко присутствовать, не отрицая реальность, но и не давя на клиента. +
С) Переключать клиента на планирование будущего.
D) Высмеивать фантазии клиента, чтобы вернуть его в реальность.
- 16. Кто ввёл понятие «суицидальное сужение» («туннельное зрение»)?**
А) Зигмунд Фрейд.
В) Карл Роджерс.
С) Эдвин Шнейдман. +
D) Виктор Франкл.
- 17. Какие три фактора используются для оценки уровня суицидального риска?**
А) Наличие депрессии, возраст клиента, семейное положение.
В) Наличие мыслей о суициде, конкретика плана, наличие защитных факторов. +
С) Социальный статус, уровень образования, религиозные убеждения.
D) Интенсивность стресса, длительность кризиса, количество попыток в прошлом.
- 18. Какие действия включает в себя мобилизация окружения при суицидальном риске? Выберите два верных ответа.**
А) Проведение семейной психотерапии.
В) Контроль доступа к средствам самоубийства. +
С) Связь с доверенным лицом, чтобы клиент не оставался один. +
D) Обсуждение детского опыта клиента.
- 19. Что из перечисленного относится к косвенным вербальным маркерам суицидальных намерений?**
А) «Я хочу уснуть и не проснуться».
В) «У меня есть план, как это сделать».
С) «Я не вижу выхода». +
D) «Лучше бы я не родился».
- 20. Какие высказывания относятся к прямым вербальным маркерам суицидальных намерений?**
А) «Меня никто не понимает» и «Всё бессмысленно».
В) «Я не вижу выхода» и «Было бы лучше, если бы меня не было».
С) «Я хочу уснуть и не проснуться» и «У меня есть план, как это сделать». +
D) «Смерть — это справедливость» и «Жизнь слишком сложна».

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;

- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 3. Практика кризисной помощи.

Цель модуля – освоить техника экстренной помощи, которые можно применить для стабилизации состояния человека. Изучить этапы кризисного консультирования и научатся выстраивать диалог с человеком в остром состоянии.

Задачи:

- научиться отличать экстренную помощь от психотерапии;
- овладеть основными правилами и запретами, алгоритмом действий при панике и ступоре;
- изучить пять последовательных этапов консультирования и принципы построения безопасного контакта в остром состоянии;
- изучить природу кризисов от дошкольного возраста до выхода на пенсию;
- научиться выявлять маркеры подросткового суицидального риска;
- изучить задачи психолога на каждом этапе жизненного цикла (по Эриксону);
- научиться различать вторичную травматизацию и выгорание, составлять личный план профилактики (ежедневные, еженедельные действия, супервизия).

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Экстренная психологическая помощь	3	1	1	1	Практическое задание №8
2	Кризисное консультирование	3	1	1	1	Практическое задание №9
3	Возрастные кризисы	4	1	2	1	Практическое задание №10
4	Профилактика профессионального выгорания	3,5	1	1,5	1	Практическое задание №11
5	Итоговое задание к модулю 3	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		16,5	4	8,5	4	

Содержание программы:

Занятие 1. Экстренная психологическая помощь	<i>Видео-лекция</i>	Суть экстренной психологической помощи. Основные правила и запреты в экстренной работе. Типичные ошибки специалиста. Экспресс-диагностика: как распознать состояние пострадавшего. Особенности работы в чрезвычайных ситуациях.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №8
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники экстренной психологической помощи.
Занятие 2. Кризисное консультирование	<i>Видео-лекция</i>	Принципы кризисного консультирования. Этапы кризисного консультирования. Кризисная интервенция и поддержка.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №9
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Дополнительные материалы к теме занятия.
Занятие 3. Возрастные кризисы	<i>Видео-лекция</i>	Понятие возрастного кризиса и его природа. Кризисы дошкольного и младшего школьного возраста. Подростковый кризис и его ключевые проявления. Кризисы взрослости: молодости, середины жизни и выхода на пенсию.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №10

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Практические методы работы с детьми и подростками в кризисных состояниях.
Занятие 4. Профилактика профессионального выгорания	<i>Видео-лекция</i>	Феномен вторичной травматизации и профессионального выгорания. Группы риска профессионального выгорания. Методы профилактики выгорания на индивидуальном, командном и организационном уровнях. Особенности выгорания в условиях чрезвычайных ситуаций.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №11
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники самопомощи и эмоциональной устойчивости.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 8:

«1. Как вы считаете, в чем ключевое отличие экстренной психологической помощи от психотерапии? Каковы ее временные рамки и главная задача?

2. Назовите основные принципы экстренной психологической помощи. Как вы думаете, почему каждый из них важен и что может произойти, если их нарушить?

3. Представьте, что к вам подбегает человек в истерике с криками «Я не могу дышать!». Опишите ваш алгоритм действий: с чего вы начнете, какую технику примените для стабилизации его состояния и что сделаете после того, как острая реакция спадет?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 9:

«1. Какие принципы лежат в основе кризисного консультирования? Какой из них вы считаете самым важным и почему?

2. Назовите пять этапов кризисного консультирования. Как вы думаете, почему важно соблюдать их последовательность?

3. Был ли в вашей практике или жизненном опыте случай, когда вы работали с человеком, переживающим острый кризис? Как вы выстраивали контакт? Что из того, что вы делали, совпадает с принципами кризисного консультирования, а что вы сделали бы иначе сейчас?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 10:

«1. Почему подростковый возраст считается периодом повышенного суицидального риска? Назовите основные маркеры такого риска и опишите алгоритм действий психолога при их обнаружении.

2. Назовите ключевые кризисы взрослости. Какую дилемму (по Эриксону) решает человек на каждом из них и в чем заключается задача психолога при работе с этими кризисами?

3. Приведите пример из фильма, книги или реальной жизни, где персонаж переживает возрастной кризис. Какой это кризис и как он проявляется? Что бы вы как специалист посоветовали этому персонажу?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 11:

«1. В чем, на ваш взгляд, ключевое отличие вторичной травматизации от профессионального выгорания? Каковы их основные симптомы и механизмы возникновения?

2. Какие методы профилактики профессионального выгорания существуют на индивидуальном, командном и организационном уровнях? Какой из них вы считаете самым важным и почему?

3. Составьте свой личный план профилактики выгорания. Что вы будете делать ежедневно, еженедельно и в каких случаях будете обращаться за поддержкой к коллегам или супервизору?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 3:

1. Чем экстренная психологическая помощь отличается от психотерапии?

- А) ЭПП решает глубинные проблемы клиента, а психотерапия – только стабилизирует.
- В) ЭПП направлена на стабилизацию «здесь и сейчас», а психотерапия – на глубинные изменения. +
- С) ЭПП всегда длится дольше, чем психотерапия.
- Д) ЭПП требует специального медицинского образования.

2. Какое из перечисленных действий является нарушением принципа «Не навреди» в экстренной помощи?

- А) Использование коротких, простых фраз.
- В) Эвакуация человека из опасной зоны перед началом диалога.
- С) Фраза «Ну что же вы такой рассеянный?» в разговоре с пострадавшим. +
- Д) Сохранение конфиденциальности информации.

3. Какое состояние характеризуется застывшей позой, остекленевшим взглядом и отсутствием реакции на речь?

- А) Истерика.
- В) Двигательное возбуждение.
- С) Острый ступор. +
- Д) Апатия.

4. Что из перечисленного является ТАБУ в экстренной психологической помощи? Выберите два верных ответа.

- А) Говорить «Я рядом», «Мы справимся».
- В) Говорить «Успокойтесь». +
- С) Задавать уточняющие вопросы о состоянии клиента.
- Д) Успокаивать фразами «Все будет хорошо». +

5. Какова первая задача психолога при работе в зоне ЧС?

- А) Проведение глубинной психотерапии с каждым пострадавшим.
- В) Сортировка пострадавших по состоянию. +
- С) Сбор подробного анамнеза у каждого пострадавшего.
- Д) Оформление документации.

6. Какой принцип кризисного консультирования предполагает, что консультант не дает готовых ответов, а помогает клиенту найти свои собственные решения?

- А) Принцип нормализации.
- В) Принцип коллаборации. +
- С) Принцип малых шагов.
- Д) Принцип временности.

7. На каком этапе кризисного консультирования мы переводим хаос жалоб в конкретную рабочую цель?

- А) Установление раппорта.
- В) Определение проблемы. +
- С) Кризисная интервенция.
- Д) Поиск ресурсов и планирование.

8. В чем разница между кризисной интервенцией и кризисной поддержкой?

- А) Интервенция – это пассивное сопровождение, а поддержка – активное вмешательство.
- В) Интервенция – это активное вмешательство, а поддержка – пассивное сопровождение. +
- С) Интервенция всегда проводится в группе, а поддержка – индивидуально.
- Д) Поддержка всегда предшествует интервенции, но они не различаются по сути.

9. Какую ошибку совершает специалист, если начинает активно опекать пострадавшего, гладить его по голове и обнимать без спроса?

- А) Ошибка «Следователя».
- В) Ошибка «Спасателя». +
- С) Ошибка «Аналитика».
- Д) Ошибка «Наставника».

10. Чем принцип малых шагов отличается от принципа фокуса на настоящем и будущем?

- А) Принцип малых шагов помогает клиенту структурировать действия, а принцип фокуса на настоящем и будущем задает направление работы. +
- В) Принцип малых шагов – это то же самое, что и принцип фокуса на настоящем и будущем.
- С) Принцип малых шагов используется только на этапе интервенции, а принцип фокуса – на этапе сбора информации.
- Д) Принцип малых шагов применяется только в работе с детьми, а принцип фокуса – со взрослыми.

11. Для чего психологу важно знать теорию возрастных кризисов Выготского и Эриксона?

- A) Чтобы ставить клинические диагнозы.
- B) Чтобы различать нормативные кризисы развития и патологические состояния, требующие вмешательства. +
- C) Чтобы предсказывать точную дату наступления каждого кризиса у клиента.
- D) Чтобы выбирать медикаментозное лечение.

12. Какая дилемма (по Эриксону) является центральной в подростковом кризисе?

- A) Интимность vs. Изоляция.
- B) Генеративность vs. Стагнация.
- C) Идентичность vs. Ролевая диффузия. +
- D) Целостность Эго vs. Отчаяние.

13. Какую стратегию работы следует выбрать при консультировании ребенка 10 лет, переживающего кризис, если он не может вербализовать свои чувства?

- A) Использовать проективные методы (рисунок, сказку, игру). +
- B) Настаивать на разговоре, чтобы ребенок научился выражать чувства словами.
- C) Проводить сессии только с родителями, исключая контакт с ребенком.
- D) Использовать медикаментозную терапию как основной метод.

14. Какой возрастной кризис связан с дилеммой между генеративностью и стагнацией?

- A) Кризис молодости (18–25 лет).
- B) Кризис середины жизни (35–45 лет). +
- C) Кризис выхода на пенсию (60–70 лет).
- D) Подростковый кризис (12–18 лет).

15. Почему подростковый возраст считается периодом повышенного суицидального риска? Выберите два верных ответа.

- A) Из-за гормональной нестабильности и социальной неопределенности. +
- B) Из-за высокой учебной нагрузки.
- C) Из-за несформированности копинг-стратегий. +
- D) Из-за отсутствия общения со сверстниками.

16. Что такое вторичная травматизация?

- A) Состояние, возникающее у специалиста в результате эмпатического контакта с травматическим опытом клиента. +
- B) Состояние, возникающее у клиента после повторного переживания травмы.
- C) Состояние, при котором специалист переживает собственную травму, не связанную с работой.
- D) Синдром хронической усталости у специалиста.

17. Какие три компонента включает классическая модель выгорания по К. Маслач?

- A) Эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений. +
- B) Тревога, депрессия, апатия.
- C) Физическое истощение, эмоциональное онемение, цинизм.
- D) Потеря мотивации, снижение эмпатии, профессиональные ошибки.

18. Какая стадия выгорания по Гринбергу характеризуется полным истощением и угрозой физическому и психическому здоровью?

- A) «Медовый месяц».
- B) «Нехватка топлива».
- C) «Хронические симптомы».
- D) «Пробивание стены». +

19. Что из перечисленного относится к методам профилактики выгорания на индивидуальном уровне? Выберите два верных ответа.

- A) Регулярная супервизия.
- B) Осознание своих границ между работой и личной жизнью. +
- C) Нормирование рабочей нагрузки в организации.
- D) Ведение профессионального дневника (саморефлексия). +

20. Какое правило профилактики выгорания относится к работе в условиях ЧС?

- A) Работать в одиночку, чтобы не отвлекаться.
- B) Работать без перерывов, чтобы не терять концентрацию.
- C) Работать в парах и меняться каждые 40–60 минут. +
- D) Проводить дебрифинг только через месяц после завершения работы.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

Модуль 4. Методы кризисного консультирования и интервенции.

Цель модуля – освоить методы скрининга для быстрой оценки состояния клиента, техники первичного контакта для установления доверия и методы работы с группой.

Задачи:

- научиться использовать стандартизированные шкалы для быстрой оценки состояния, различать острые реакции, ПТСР и коморбидные расстройства, избегать типичных ошибок диагностики;
- научиться применять правила установления контакта при агрессии, диссоциации и панике;
- научиться использовать техники визуального, аудиального и кинестетического заземления;
- научиться дифференцировать нормальное и осложненное горе, адаптировать стратегию работы под специфику утраты (внезапность, смерть ребенка);
- научиться организовывать группы в условиях ЧС, управлять процессом эмоционального заражения, применять виды интервенций (дебрифинг, тематические группы) для разных аудиторий (дети, взрослые, специалисты).

Объем модуля:

№ занятия	Наименование тем и модулей	Общая трудоёмкость, в акад. час	Виды учебных занятий, учебных работ			Формы контроля
			Лекции	Практика	Самост. работа	
1	Скрининг и дифференциальная диагностика в кризисной практике	3	1	1	1	Практическое задание №12
2	Техники первичного контакта и экстренного заземления	3	1	1	1	Практическое задание №13
3	Психологическая поддержка при утрате и горевании	3	1	1	1	Практическое задание №14
4	Групповые методы работы в кризисной психологии	3,5	1	1,5	1	Практическое задание №15
5	Итоговое задание к модулю 4	3	-	3	-	Промежуточная аттестация
ИТОГО:		15,5	4	7,5	4	

Содержание программы:

Занятие 1. Скрининг и дифференциальная диагностика в кризисной практике	<i>Видео-лекция</i>	Основы скрининга в кризисной практике. Дифференциальная диагностика в кризисной практике. Диагностические инструменты скрининга. Типичные ошибки диагностики и как их избежать.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №12
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Алгоритм диагностического интервью.
Занятие 2. Техники первичного контакта и экстренного заземления	<i>Видео-лекция</i>	Правила установления первичного контакта в кризисной ситуации. Принципы экстренного заземления. Стратегии работы с разными состояниями: паника, диссоциация, ступор, агрессия.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №13

	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Техники заземления к кризисной работе
Занятие 3. Психологическая поддержка при утрате и горевании	<i>Видео-лекция</i>	Психологическая природа горя и утраты. Модели и стадии горевания. Нормальное и патологическое горе: критерии различения. Особенности работы с разными типами утрат.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №14
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Стратегии работы по стадиям горевания.
Занятие 4. Групповые методы работы в кризисной психологии	<i>Видео-лекция</i>	Терапевтические факторы групповой работы в кризисе. Виды групповых интервенций в кризисной работе. Организационные аспекты групповой работы в ЧС. Особенности работы с разными группами: дети, взрослые, специалисты. Риски и ограничения групповой работы.
	<i>Практика</i>	Практическое задание №15
	<i>Самостоятельная работа</i>	- Конспект занятия. - Протокол CIST: этапы и правила проведения.

Оценочные материалы

В модуле предусмотрен текущий контроль и промежуточная аттестация.

Формой **текущего контроля** являются практические задания:

Практическое задание № 12:

«1. Каковы основные цели скрининга в кризисной практике? Назовите не менее трех целей и объясните, почему каждая из них важна.

2. Какие три типа состояний важно различать в кризисной диагностике? Опишите ключевые признаки каждого из них, опираясь на критерии дифференциальной диагностики.

3. Почему в кризисной практике мы используем стандартизированные шкалы, а не полагаемся только на клиническое интервью? Какие преимущества дают шкалы и опросники?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 13:

«1. Какие невербальные и вербальные правила установления контакта необходимо соблюдать при работе с клиентом в кризисной ситуации?

2. Назовите основные принципы экстренного заземления. Как каждый из них помогает вернуть клиента в контакт с реальностью?

3. Представьте, что клиент в панической атаке говорит: «Я не могу дышать, у меня сердце выпрыгивает». Опишите, как вы выстроите контакт, какую технику заземления примените и в какой последовательности будут ваши действия».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 14:

«1. Назовите пять стадий горя по модели Кюблер-Росс. Как вы думаете, как меняется задача психолога на каждой из них?

2. Что такое осложненное горе и как его распознать? Назовите основные признаки, отличающие его от нормального горевания.

3. Почему утрата ребенка считается одной из самых тяжелых? Какие задачи встают перед психологом в работе с такими клиентами?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Практическое задание № 15:

«1. Какие виды групповых интервенций используются в кризисной работе? Опишите особенности каждого вида.

2. Какие организационные аспекты важно учитывать при проведении групповой работы в условиях ЧС? Опишите, как формируется группа, как организуется пространство и какие временные рамки работы являются оптимальными.

3. Как вы думаете, чем опасно эмоциональное заражение в группе и как ведущий может управлять этим процессом, чтобы сохранить безопасное пространство для участников?».

Ответы необходимо прикрепить в поле для ответа на платформе обучения.

Вопросы практического задания размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося.

Формой **промежуточной аттестации** является тестирование по итогам модуля 4:

1. Какова главная цель скрининга в кризисной практике?

- A) Постановка клинического диагноза для медицинской карты.
- B) Быстрая оценка состояния клиента, выявление рисков и определение маршрута помощи. +
- C) Сбор подробного жизненного анамнеза клиента.
- D) Проведение глубинной психотерапевтической работы.

2. Почему важно задавать прямые вопросы о суицидальных мыслях, даже если клиент не говорит о них сам?

- A) Прямые вопросы могут спровоцировать суицидальное поведение, поэтому их избегают.
- B) Прямые вопросы помогают оценить реальный риск и дают клиенту разрешение говорить о своих переживаниях. +
- C) Прямые вопросы нужны для заполнения документации.
- D) Прямые вопросы задаются только в том случае, если клиент сам заговорил о суициде.

3. Что из перечисленного является ключевым отличием кризисного состояния от клинического расстройства?

- A) При кризисе симптомы имеют четкую связь с событием и носят волнообразный характер, а при расстройстве – часто без четкой привязки и без «просветов». +
- B) При кризисе симптомы всегда менее интенсивны, чем при клиническом расстройстве.
- C) Кризисное состояние проходит самостоятельно без вмешательства, а расстройство требует обязательной госпитализации.
- D) Клиническое расстройство всегда связано с травматическим событием, а кризис – нет.

4. В каком порядке рекомендуется проводить диагностическое интервью в кризисной практике?

- A) Оценка ресурсов → установление контакта → дифференциальная диагностика → принятие решения.
- B) Установление контакта → оценка актуального состояния → дифференциальная диагностика → оценка ресурсов → принятие решения. +
- C) Установление контакта → сбор анамнеза → принятие решения → оценка состояния → оценка ресурсов.
- D) Дифференциальная диагностика → установление контакта → оценка актуального состояния → принятие решения.

5. Почему оценка ресурсов клиента является важной частью диагностического интервью?

- A) Ресурсы помогают клиенту быстрее пройти кризис и дают психологу информацию о том, на что можно опереться в работе. +
- B) Оценка ресурсов позволяет выбрать правильную технику заземления для клиента.
- C) Ресурсы определяют, нуждается ли клиент в медикаментозной поддержке.
- D) Ресурсы являются основным критерием для дифференциации кризиса и расстройства.

6. Как правильно установить первичный контакт с клиентом, находящимся в состоянии острого стресса?

- A) Стоять над клиентом, чтобы он чувствовал вашу уверенность и защищенность.
- B) Сесть напротив клиента, поддерживая прямую зрительную связь и минимальную дистанцию для доверия.
- C) Расположиться на уровне глаз клиента, под углом 45 градусов, на дистанции 1–1,5 метра. +
- D) Приблизиться к клиенту на расстояние 1 метра, чтобы он чувствовал вашу поддержку и безопасность.

7. Какую фразу лучше всего использовать для валидации чувств клиента в кризисной ситуации?

- A) «Я понимаю, что вам сейчас очень трудно, и это нормально – чувствовать то, что вы чувствуете, в такой ситуации». +
- B) «Я знаю, что вы чувствуете, у меня тоже был похожий случай».
- C) «Вам нужно принять это и двигаться дальше, время лечит».
- D) «Я вижу, что вы расстроены, но давайте посмотрим на ситуацию позитивно».

8. Какое действие является нарушением правил установления контакта с клиентом в кризисном состоянии?

- A) Использование простых предложений вместо сложных инструкций.
- B) Прикосновение к клиенту без его разрешения, даже если это кажется естественным в данный момент. +
- C) Валидация чувств клиента: «Я вижу, как вам сейчас трудно».
- D) Использование открытого языка тела (руки не скрещены, спокойные жесты).

9. Какая техника заземления является универсальной и помогает быстро вернуть клиента в контакт с реальностью через переключение внимания на внешнюю среду?

- A) Техника «Пустой стул».
- B) Техника «5-4-3-2-1». +

С) Техника «Письмо ушедшему».

Д) Техника «Рефрейминг».

10. Клиент в состоянии диссоциации жалуется на чувство нереальности происходящего: «Мир как сон», «Я смотрю на себя со стороны». Какую технику заземления вы примените и почему?

А) Квадратное дыхание – потому что оно помогает снизить физиологическое возбуждение и вернуть контроль над телом.

В) Заземление через стопы – потому что оно возвращает внимание в тело и «привязывает» к физической реальности. +

С) Категоризацию – потому что она загружает когнитивные центры и отвлекает от тревожных мыслей.

Д) Счет в обратном порядке – потому что он перегружает центры тревоги и снижает эмоциональное возбуждение.

11. Расположите стадии горя по модели Кюблер-Росс в правильном порядке:

А) Отрицание → Гнев → Торг → Депрессия → Принятие. +

В) Гнев → Отрицание → Торг → Принятие → Депрессия.

С) Отрицание → Торг → Гнев → Депрессия → Принятие.

Д) Торг → Отрицание → Гнев → Депрессия → Принятие.

12. Каков временной критерий для диагностики пролонгированного расстройства горя (патологического горя) у взрослых по МКБ-11 и DSM-5?

А) Более 3 месяцев.

В) Более 6 месяцев.

С) Более 12 месяцев. +

Д) Более 24 месяцев.

13. В чем ключевое отличие нормального горя от патологического (осложненного)?

А) При нормальном горе симптомы имеют четкую связь с событием и носят волнообразный характер, а при патологическом – стабильно тяжелое состояние без улучшений. +

В) Патологическое горе сопровождается галлюцинациями, а нормальное – нет.

С) Нормальное горе длится более 12 месяцев, а патологическое – менее 6 месяцев.

Д) При патологическом горе человек сохраняет способность к переключению и может отвлекаться от переживаний, а при нормальном – нет.

14. На каком этапе работы с горем рекомендуется использовать техники завершения диалога (письмо, пустой стул)?

А) На стадии отрицания, чтобы помочь клиенту принять реальность.

В) На стадии торга, чтобы помочь клиенту выйти из цикла «если бы...».

С) После того как клиент прошел через острую фазу горя и способен к контакту с болезненными переживаниями. +

Д) На стадии принятия, чтобы закрепить результат.

15. Что из перечисленного является задачей психолога на стадии депрессии в процессе горевания?

А) Активно разубеждать клиента в его пессимистичных мыслях.

В) Переключать внимание клиента на позитивные темы.

С) Находиться рядом, разрешать плакать и молчать, не пытаясь развеселить. +

Д) Давать рекомендации по смене образа жизни.

16. Что такое дебрифинг (CISD) и какова его основная цель?

А) Групповая терапия для глубинной проработки травматического опыта, которая может проводиться в любое время после события.

В) Структурированная групповая интервенция, которая проводится в первые 24–72 часа после критического инцидента с целью профилактики ПТСР. +

С) Группа поддержки, которая проводится через месяц после события для обмена опытом и эмоциональной разгрузки.

Д) Индивидуальная консультация для людей, переживших травму, с целью сбора информации о событии.

17. В какой последовательности участники дебрифинга проходят этапы протокола CISD – от поверхностного описания к более глубокому осознанию своих реакций?

А) Факты → Мысли → Реакции → Симптомы → Введение → Обучение → Закрытие.

В) Введение → Факты → Мысли → Реакции → Симптомы → Обучение → Закрытие. +

С) Введение → Реакции → Факты → Мысли → Симптомы → Обучение → Закрытие.

Д) Факты → Реакции → Мысли → Симптомы → Введение → Обучение → Закрытие.

18. Что из перечисленного является противопоказанием для участия в групповой кризисной интервенции? Выберите два верных ответа.

А) Повышенная тревожность и неуверенность в себе.

В) Наличие выраженных суицидальных мыслей и конкретного плана их реализации. +

С) Тревога, связанная с ожиданием обсуждения травмы.

Д) Состояние острого психоза, при котором человек не способен воспринимать реальность. +

19. Каков оптимальный размер группы для проведения дебрифинга?

- А) 3–5 человек.
- В) 8–12 человек. +
- С) 20–30 человек.
- Д) Группа может быть любого размера.

20. Какой вид групповой интервенции предполагает длительную работу (несколько месяцев), требует высокой квалификации ведущего и направлен на глубокие изменения личности и проработку травматического опыта?

- А) Группа поддержки.
- В) Психообразовательная группа.
- С) Терапевтическая группа. +
- Д) Дебрифинг.

Промежуточная аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

Учебно-методические материалы модуля:

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций авторов программы и путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента для самостоятельного изучения:

- видео-лекции;
- конспекты к видео-лекциям;
- дополнительные материалы к теме занятия для самостоятельного изучения.

5. Формы аттестации и оценка результатов освоения программы

5.1. Формы аттестации

Текущий контроль знаний, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе. Текущий контроль знаний включает в себя мониторинг за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний и умений, которыми они овладели на определённом этапе обучения посредством выполнения практических заданий и коммуникации с обучающимися через мессенджер и в иных установленных формах

Промежуточная аттестация по программе представлена в виде тестирований. Промежуточная аттестация представляет собой зачет по совокупности выполненных слушателем тестирований. Задания промежуточной аттестации оцениваются, как «выполнено», если соблюдены все требования к выполнению задания. Критерии оценивания заложены в лекционной части урока.

Итоговая аттестация. К итоговой аттестации допускаются слушатели, освоившие учебный план в полном объеме. Итоговая аттестация представлена в виде тестирования.

Итоговая аттестация в формате тестирования оценивается как «выполнено», если соблюдены все требования к тестовому заданию. Критерии оценивания: для зачета необходимо верно ответить на 16 вопросов из 20. Количество попыток на прохождения тестирования: 2.

Вопросы тестов размещены на платформе обучения в личном кабинете обучающегося. Тесты представлены в электронном виде. Тесты предполагают выбор правильного ответа из предложенных вариантов. Оценка выполнения теста происходит автоматически. Результаты тестирования формируются автоматически.

5.2. Оценочные материалы

Оценочные материалы **текущего контроля** и **промежуточной аттестации** представлены в рабочих программах к модулям.

Оценочные материалы **итоговой аттестации** – приложение №1.

6. Организационно-педагогические условия обучения

6.1. Учебно-методическое обеспечение программы

Материалы для изучения размещены в сети Интернет на онлайн-платформе «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0» (далее – СДО). Доступ к СДО осуществляется с использованием информационных технологий, технических средств, информационно-телекоммуникационных сетей,

обеспечивающих возможность самостоятельного изучения обучающимися обучающих материалов с рабочих мест.

Учебно-методическая помощь обучающимся оказывается путём размещения на онлайн-платформе соответствующего Контента, а также в форме дистанционных индивидуальных и (или) групповых консультаций кураторов программы.

Обучение по Программе включает самостоятельную работу обучающегося (не более 50 % от общего количества часов по Программе).

Основными видами самостоятельной работы обучающихся являются:

- изучение дополнительной информации, предоставляемой обучающимся на платформе обучения в виде текстовых файлов к каждому модулю;
- формирование и усвоение содержания занятий на базе рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы:

Основная литература:

1. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ. Бонкало Т.И., Полякова О.Б. Учебник для обучающихся по направлениям медицинского и психологического образования / Москва, 2023. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=53751651>.
2. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ. Османова М.А., Сарипбекова А.Т. Вестник науки Южного Казахстана. 2022. № 1 (17). С. 217-221. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49778471>.
3. ЮВЕНОЛОГИЯ (ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ). Клейберг Ю.А., Козлов В.В. Учебно-практическое пособие / Москва, 2024. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=65652814>.
4. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ. Шаповал В.А., Кириллова Е.Б., Попинако Е.А., Ильянкова Е.И., Тарасова О.В. учебное пособие / Санкт-Петербург, 2025. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=88820194>.

Дополнительная литература:

5. ПСИХОЛОГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ. Ковалева Е.С. В сборнике: Научная весна - 2024. Гуманитарные науки. Сборник научных трудов: научное электронное издание. Шахты, 2024. С. 73-79. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=68549640>.
6. ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ. Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. (КУРС ЛЕКЦИЙ) Направление подготовки 37.03.01 Психология Профиль подготовки «Психологическое консультирование» бакалавриат / Ставрополь, 2022. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=54800971>.
7. ПСИХОЛОГИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В КРИЗИСНЫХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ: ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ КОУЧИНГА И ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОДА. Заббарова Э.Р. В сборнике: Психология Психических Состояний. Сборник материалов XX Всероссийской научно-практической конференции для студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых. Казань, 2026. С. 285-289. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=89271763>.

6.2. Материально-техническое обеспечение реализации обучения.

Реализация дополнительной профессиональной программы (программы повышения квалификации дополнительного профессионального образования) с использованием исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предполагает наличие специализированной образовательной платформы для электронного обучения.

Требования к рабочему месту обучающихся:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочих мест обучающихся относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Требования к рабочему месту преподавателя:

- Компьютер со стандартным программным обеспечением.

К оборудованию и технологическому оснащению рабочего места преподавателя относится выход в сеть Интернет. Доступ к программе ЭВМ – образовательная интернет – «Программа для создания онлайн-школ Геткурс 2.0».

Используется телекоммуникационная сеть Интернет через установленные программно-технические средства на скорости не ниже 512 Кбит/с, скоростью прямого канала не ниже 512 Кбит/с, скоростью обратного канала не ниже 128 Кбит/с, использованием порта доступа в сеть Интернет со скоростью не ниже 30 Мбит/с и возможностью установления не менее 20 одновременных сессий по 512 Кбит/с.

Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учёта объёмов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ при обеспечении совокупной доступности услуг не менее 99,5 %.

Итоговое тестирование.

1. Какова главная задача психолога при работе с клиентом, переживающим травматический кризис?

- A) Помочь клиенту найти новый смысл жизни.
- B) Провести глубокий анализ детских травм.
- C) Стабилизировать физиологию и вернуть чувство безопасности.
- D) Исследовать незавершенные гештальты в отношениях.

2. В чем заключается основная задача психолога на фазе острой дезорганизации?

- A) Предлагать готовые решения и планы действий.
- B) Стать временной «эго-функцией» для клиента.
- C) Поддерживать отрицание как защитный механизм.
- D) Ускорять процесс проживания боли.

3. Почему при травматическом кризисе слова и интерпретации работают плохо?

- A) Клиент не хочет говорить.
- B) Травматический стресс записывается в теле, минуя кору головного мозга.
- C) Клиент находится в депрессии и не способен воспринимать речь.
- D) Все зависит от психолога.

4. Согласно когнитивно-поведенческому подходу, в чем заключается основная причина возникновения кризиса?

- A) В бессознательных конфликтах детства.
- B) В столкновении с данностями существования.
- C) В когнитивных искажениях и катастрофизации восприятия.
- D) В физиологическом истощении адаптационных ресурсов.

5. Что из перечисленного является примитивной, неадаптивной защитой по А. Фрейд?

- A) Сублимация.
- B) Юмор.
- C) Интеллектуализация.
- D) Регрессия.

6. Какой из перечисленных симптомов относится к кластеру интрузии?

- A) Избегание мест, напоминающих о травме.
- B) Устойчивое убеждение «Я плохой».
- C) Повторяющиеся непроизвольные воспоминания о событии.
- D) Нарушения сна.

7. Какая структура мозга гиперактивна при ПТСР и реагирует на любую неопределенность как на угрозу?

- A) Гиппокамп.
- B) Префронтальная кора.
- C) Амигдала.
- D) Мозжечок.

8. Что является «визитной карточкой» острого стрессового расстройства (ОСР)?

- A) Интрузивные симптомы (флешбэки, кошмары).
- B) Симптомы повышенной возбудимости.
- C) Диссоциативные симптомы (деперсонализация, дереализация).
- D) Активное избегание напоминаний о травме.

9. Какие три фактора используются для оценки уровня суицидального риска?

- A) Наличие депрессии, возраст клиента, семейное положение.
- B) Наличие мыслей о суициде, конкретика плана, наличие защитных факторов.
- C) Социальный статус, уровень образования, религиозные убеждения.
- D) Интенсивность стресса, длительность кризиса, количество попыток в прошлом.

10. На какой стадии горя по Кюблер-Росс человек ищет варианты «переиграть» прошлое?

- A) Отрицание.
- B) Торг.
- C) Гнев.
- D) Депрессия.

11. Чем экстренная психологическая помощь отличается от психотерапии?

- A) ЭПП решает глубинные проблемы клиента, а психотерапия – только стабилизирует.
- B) ЭПП направлена на стабилизацию «здесь и сейчас», а психотерапия – на глубинные изменения.
- C) ЭПП всегда длится дольше, чем психотерапия.
- D) ЭПП требует специального медицинского образования.

12. Что из перечисленного является ТАБУ в экстренной психологической помощи? Выберите два верных ответа.

- A) Говорить «Я рядом», «Мы справимся».
- B) Говорить «Успокойтесь».
- C) Задавать уточняющие вопросы о состоянии клиента.
- D) Успокаивать фразами «Все будет хорошо». +

13. На каком этапе кризисного консультирования мы переводим хаос жалоб в конкретную рабочую цель?

- A) Установление раппорта.
- B) Определение проблемы.
- C) Кризисная интервенция.
- D) Поиск ресурсов и планирование.

14. Какой возрастной кризис связан с дилеммой между генеративностью и стагнацией?

- A) Кризис молодости (18–25 лет).
- B) Кризис середины жизни (35–45 лет).
- C) Кризис выхода на пенсию (60–70 лет).
- D) Подростковый кризис (12–18 лет).

15. Какие три компонента включает классическая модель выгорания по К. Маслач?

- A) Эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений.
- B) Тревога, депрессия, апатия.
- C) Физическое истощение, эмоциональное онемение, цинизм.
- D) Потеря мотивации, снижение эмпатии, профессиональные ошибки.

16. Какова главная цель скрининга в кризисной практике?

- A) Постановка клинического диагноза для медицинской карты.
- B) Оценка состояния клиента, выявление рисков и определение маршрута помощи.
- C) Сбор подробного жизненного анамнеза клиента.
- D) Проведение глубинной психотерапевтической работы.

17. В каком порядке рекомендуется проводить диагностическое интервью в кризисной практике?

- A) Оценка ресурсов → установление контакта → дифференциальная диагностика → принятие решения.
- B) Установление контакта → оценка актуального состояния → дифференциальная диагностика → оценка ресурсов → принятие решения.
- C) Установление контакта → сбор анамнеза → принятие решения → оценка состояния → оценка ресурсов.
- D) Дифференциальная диагностика → установление контакта → оценка актуального состояния → принятие решения.

18. Какое действие является нарушением правил установления контакта с клиентом в кризисном состоянии?

- A) Использование простых предложений вместо сложных инструкций.
- B) Прикосновение к клиенту без его разрешения.
- C) Валидация чувств клиента.
- D) Использование открытого языка тела.

19. Что из перечисленного является противопоказанием для участия в групповой кризисной интервенции? Выберите два верных ответа.

- A) Повышенная тревожность и неуверенность в себе.
- B) Наличие выраженных суицидальных мыслей и конкретного плана их реализации.
- C) Тревога, связанная с ожиданием обсуждения травмы.
- D) Состояние острого психоза, при котором человек не способен воспринимать реальность.

20. Какой вид групповой интервенции предполагает длительную работу (несколько месяцев), требует высокой квалификации ведущего и направлен на глубокие изменения личности?

- A) Группа поддержки.
- B) Психообразовательная группа.
- C) Терапевтическая группа.
- D) Дебрифинг.