

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «УИПП»

Бизяева Н.С.

2025г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ
«Кризисная психология»
(нормативный срок обучения – 280 ак.час.)**

УИПП

г. Челябинск -2025г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	19
5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН ...	20
Модуль 1. Помоги себе и близким	20
5.1. Рабочая программа учебного модуля 1. «Помоги себе и близким»	20
Модуль 2. «Помоги другим»	31
5.2. Рабочая программа учебного модуля 2. «Помоги другим»	31
6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ	41
7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ	43
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	48

УИПП

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная профессиональная образовательная программа профессиональной переподготовки «Кризисная психология» (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статья 76;

Приказа Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 37.03.01 Психология, утвержденный Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июля 2020 г. N 839.

Содержание программы разрабатывалось с учетом профессионального стандарта «Психолог-консультант» (Приказ Минтруда России от 14.09.2022 N 537н).

Слушатель, успешно завершивший обучение по данной программе, получает диплом о профессиональной переподготовке с правом ведения деятельности в сфере кризисной психологии.

Целью программы профессиональной переподготовки овладение необходимыми теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по всем разделам дисциплин учебной программы, необходимыми для самостоятельной профессиональной деятельности по специальности «Кризисная психология».

Задачи программы:

- изучение базовых понятий и приемов работы психолога-консультанта кризисной психологии;
- умение определять тяжесть и причины кризисного состояния у себя или близкого
- владение способами помочь и поддержать в кризисе, обрести внутреннюю опору в трудной жизненной ситуации;
- формирование теоретико-методологической базы: изучение ключевых понятий, классификаций и закономерностей кризисных состояний, диагностика уровней стресса и разработка стратегии превентивных мер;
- практическое овладение инструментами кризисной психологии: освоение технологий психологической диагностики, консультирования и методов оказания срочной помощи лицам, находящимся в кризисных ситуациях;
- развитие профессиональных компетенций: повышение компетентности в области профилактической работы, формировании стрессоустойчивости и профессионального благополучия специалистов, работающих с кризисными ситуациями.

Категории обучаемых: к освоению дополнительных профессиональных программ допускаются: лица, имеющие высшее образование и среднее профессиональное образование.

Продолжительность (трудоемкость) обучения: 280 академических часа.

Форма обучения: очно-заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Режим занятий: 6-8 академических часов в день. Предусматривается возможность обучения по индивидуальному учебному плану (графику обучения) в пределах осваиваемой дополнительной профессиональной программы профессиональной переподготовки.

Итоговый документ - диплом о профессиональной переподготовке, с присвоением квалификации «Психолог- консультант».

УИПП

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Область профессиональной деятельности

Наименование вида профессиональной деятельности - Психологическое консультирование населения и трудовых коллективов.

Основная цель вида профессиональной деятельности: Поддержание психологической стабильности граждан и трудовых коллективов.

Обобщенная трудовая функция:

Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам.

Управление деятельностью психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями:

ОК-01. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики;

ОК 02. 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;

ОК 03. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера;

ОК 04. Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам;

ОК 05. Способен поддерживать уровень профессиональной компетенции, в том числе за счет понимания и готовности работать под супервизией;

ОК 06. Способен выполнять свои профессиональные функции в организациях разного типа, осознанно соблюдая организационные политики и процедуры;

ОК-07. Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности.

Слушатель в результате освоения программы должен обладать следующими профессиональными компетенциями:

ПК 1.1. Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами.

ПК 1.2. Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

ПК 1.3. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам.

ПК 2.1. Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

ПК 2.2. Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

В результате освоения профессиональной компетенции ПК 1.1. Психологическое обследование населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами **слушатель должен овладеть навыками выполнения:**

- Выявление первичных запросов граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью, и ранжирование тем консультирования
- Определение целей психологического консультирования
- Подготовка и заключение договора об оказании консультационной психологической помощи
- Подбор диагностических инструментов для проведения психологического обследования
- Проведение психологической диагностики граждан, обработка полученной информации и подбор форм, методов консультирования и способа организации консультаций
- Проведение комплекса мероприятий по психологическому обследованию трудового коллектива и обобщение полученной информации
- Проведение комплекса мероприятий по психологическому обследованию команд
- Проведение комплекса мероприятий по психологическому анализу деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях
- Формирование мотивации к прохождению курса психологического консультирования у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью
- Подготовка рекомендаций по направлению граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам (по необходимости)
- Выявление необходимости рекомендовать гражданину обратиться на консультацию к врачу-психиатру
- Выявление необходимости рекомендовать гражданину обратиться в органы социальной защиты населения или в правоохранительные органы
- Составление заключения по результатам психологического обследования

должен уметь:

- 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
- Выявлять основные факторы, влияющие на мотивацию граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, в соответствии с целями психологического консультирования

– Выявлять психологические факторы, влияющие на трудовую деятельность работников трудового коллектива

– Использовать методы наблюдения, собеседования, письменного опроса, анкетирования, изучения документов, дискуссии по проблематике для экспресс-анализа ситуации и определения направлений работы психолога-консультанта

– Применять методы выявления психологических проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, обусловленных психотравмирующими воздействиями

– Применять методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях

– Применять методы изучения социально-психологического климата в трудовом коллективе

– Применять методы изучения уровня развития команд

– Использовать в работе психологические тесты и опросники для диагностики профессионально важных качеств граждан

– Выявлять приоритетные темы психологического консультирования

– Оформлять договор об оказании консультационной психологической помощи

– Анализировать результаты психологического обследования

– Применять методы обработки информации, полученной в ходе подготовки к психологическому обследованию

– Выявлять причины для направления граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам

– Выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью

– Применять в работе необходимые компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования

– Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями локальных нормативных актов

должен знать:

– Конституция Российской Федерации

– Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

– Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования

– Требования по защите персональных данных при обработке информации

– Структура и содержание договора об оказании консультационной психологической помощи и порядок действий по его заключению

– 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 труда, организационной психологии и психологии управления
- Основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей
- Основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи
- Основные понятия и положения психологии управления конфликтами
- Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы
- Типы организационных структур и стадии развития организаций
- Методы исследования социально-психологического климата в трудовых коллективах
- Методы исследования уровня развития команд
- Психологические проблемы межличностных отношений в трудовых коллективах и методы их выявления
- Психодиагностические методы, предназначенные для диагностики интересов, склонностей, способностей, особенностей личности и профессионально важных качеств
- Методы диагностики стресса, трудностей социальной, профессиональной и личностной адаптации
- Методы анализа деятельности профессионала на личностно-мотивационном, компетентно-целевом, информационном, структурно-функциональном и индивидуально-психологическом уровнях
- Факторы, условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм
- Методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе проведения психологического обследования
- Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы
- Правила и порядок ведения делопроизводства и электронного документооборота (далее - ЭДО), порядок и сроки представления отчетности

ПК 1.2. Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов.

В результате освоения профессиональной компетенции ПК 1.2. Подготовка к проведению мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов **слушатель должен овладеть навыками выполнения:**

- Составление индивидуальной программы психологического консультирования
- Выбор эффективных методов психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
- Разработка графика мероприятий психологического консультирования граждан и трудовых коллективов, его согласование
- Подготовка предложений о процессе, планируемых результатах и

распределении ответственности при проведении мероприятий психологического консультирования

- Предоставление информации об избранном методе психологического консультирования и графике проведения мероприятий гражданам, обратившимся за консультационной психологической помощью

должен уметь:

- Подбирать эффективные методы психологического консультирования для решения заявленных проблем граждан и трудовых коллективов

- Разрабатывать программы и графики мероприятий психологического консультирования граждан и трудовых коллективов

- Адаптировать новые методы и процедуры психологического консультирования к существующим условиям

- Применять методы проектирования деятельности профессионала и методы ее оценки на основе критериев оптимальности

- Применять в работе компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования

- Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями локальных нормативных актов

должен знать:

- Конституция Российской Федерации
Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

- Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования

- Требования по защите персональных данных при обработке информации

- 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 труда, организационной психологии и психологии управления

- Основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей

- Основные понятия и положения психологии семьи, семейных отношений, психологические проблемы современной семьи

- Основные понятия и положения психологии управления конфликтами

- Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования

- Порядок оказания консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

- Основные понятия и положения профориентации и профессионального консультирования

- Методы проектирования деятельности профессионала, критерии

оптимальности и методы оценки проекта деятельности профессионала

- Виды ограничений к применению методов психологического консультирования

- Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе проведения психологического обследования

- Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы

- Правила и порядок ведения делопроизводства и ЭДО, порядок и сроки представления отчетности

ПК 1.3. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам

В результате освоения профессиональной компетенции ПК 1.3. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам **слушатель должен овладеть навыками выполнения:**

- Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

- Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной психологической помощью, в процессе психологического консультирования

- Оценка и обеспечение психологической безопасности граждан в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

- Поддержание мотивации к достижению целей психологического консультирования у гражданина, обратившегося за консультационной психологической помощью

- Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс

- Оказание консультационной психологической помощи гражданам в решении психологических проблем профессиональной ориентации и профессионального развития, сопровождение трудовой деятельности

- Оказание консультационной психологической помощи руководителям трудовых коллективов в решении психологических проблем, возникающих в трудовых коллективах

- Оценка промежуточных результатов реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

- Коррекция программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи в соответствии с полученными промежуточными результатами

- Обработка информации, полученной в процессе проведения мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи

- Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью

- Завершение программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам

должен уметь:

- 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
- Формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования
- Анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
- Корректировать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам в соответствии с промежуточными результатами
- Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
- Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной ориентации, выборе индивидуальных путей профессионального развития, трудовой деятельности
- Применять методы проектирования деятельности профессионала и методы ее оценки на основе критериев оптимальности
- Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной адаптации и социальной самореализации
- Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса
- Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний
- Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
- Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
- Применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
- Применять в работе компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования
- Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями локальных нормативных актов

должен знать:

- Конституция Российской Федерации

должен уметь:

- 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
- Формировать у граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, мотивацию к достижению целей психологического консультирования
- Анализировать результаты реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
- Корректировать программы мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам в соответствии с промежуточными результатами
- Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
- Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной ориентации, выборе индивидуальных путей профессионального развития, трудовой деятельности
- Применять методы проектирования деятельности профессионала и методы ее оценки на основе критериев оптимальности
- Оказывать консультационную психологическую помощь гражданам в профессиональной адаптации и социальной самореализации
- Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса
- Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний
- Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса
- Осуществлять выход из мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи
- Применять методы обработки информации (количественной и качественной), полученной в процессе реализации мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи гражданам и трудовым коллективам
- Применять в работе компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования
- Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями локальных нормативных актов

должен знать:

- Конституция Российской Федерации

- Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности
- Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования
- Требования по защите персональных данных при обработке информации
- 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 труда, организационной психологии и психологии управления
- Основные понятия и положения клинической психологии и психологии зависимостей
- Основные понятия и положения психологии семьи и семейных отношений, психологические проблемы современной семьи
- Основные понятия и положения супервизионной деятельности психолога
- 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
- Типология профессий и требования, предъявляемые разными типами профессий к психологическим особенностям
- Основные понятия и положения профориентации и профессионального консультирования
- Методы проектирования деятельности профессионала, критерии оптимальности и методы оценки проекта деятельности профессионала
- Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса
- Условия возникновения, виды и негативные последствия психологических травм
- Виды ограничений к применению методов психологического консультирования
- Способы обеспечения психологической безопасности граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов
- Приемы эффективного завершения программ психологического консультирования

– Методы обработки информации (количественные и качественные), полученной в процессе психологического консультирования граждан и трудовых коллективов

– Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы

– Правила и порядок ведения делопроизводства и ЭДО, порядок и сроки представления отчетности

ПК 2.1. Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

В результате освоения профессиональной компетенции Организация мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов **слушатель должен овладеть навыками выполнения:**

– Распределение задач по выполнению мероприятий психологического консультирования между подразделениями и работниками

– Разработка показателей эффективности мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов, критериев их оценки и методов контроля

– Организация процедур оценки эффективности мероприятий психологического консультирования

– Организация разработки рекомендаций по результатам проведения мероприятий психологического консультирования

– Определение перечня организаций в целях направления граждан к смежным специалистам (при необходимости)

– Создание безопасных условий труда для реализации мероприятий психологического консультирования

– Разработка мер поощрения и дисциплинарного взыскания, применяемых к работникам, участвующим в реализации мероприятий психологического консультирования

– Прогнозирование потребности в мероприятиях психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Контроль ведения отчетности и документации в соответствии с требованиями к срокам и качеству ее представления

должен уметь:

– Планировать реализацию мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Организовывать реализацию мероприятия психологического консультирования

– Применять принципы и методы управления работниками и непосредственными исполнителями, участвующими в реализации мероприятий психологического консультирования

– Анализировать практики управления деятельностью по организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Определять потребности в специалистах для оказания консультационной психологической помощи

– Разрабатывать показатели эффективности мероприятий

психологического консультирования населения и трудовых коллективов, критерии их оценки и методы контроля

- Организовывать оценку необходимой квалификации работников, участвующих в реализации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

- Анализировать потребности в организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

- Систематизировать и анализировать правовую, организационную и технологическую информацию, связанную с организацией мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

- Осуществлять управленческую деятельность, принимать управленческие решения

- Проводить деловые переговоры и пользоваться приемами публичных выступлений

- Создавать условия соблюдения правил внутреннего трудового распорядка, требований охраны труда и пожарной безопасности

- Организовывать взаимодействие с государственными органами, общественными организациями, профессиональными союзами, коллегиальными органами работников, с представителями трудовых коллективов, смежными специалистами по вопросам организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

- Работать с правовыми информационными системами, электронными цифровыми документами

- Применять в работе необходимые компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования

- Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями нормативных документов

должен знать:

- Конституция Российской Федерации

- Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

- Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования

- Требования по защите персональных данных при обработке информации

- Основные понятия и положения психологии труда, организационной психологии и психологии управления

- Основные понятия и положения психологии управления конфликтами

- Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования

- Виды ограничений к применению методов психологического консультирования

- Типы организационных структур и стадии развития организаций

- Причины и этапы межличностных конфликтов в организации, способы их разрешения

- Требования охраны труда и пожарной безопасности

– Способы, средства и порядок взаимодействия с государственными органами, общественными организациями, профессиональными союзами, коллегиальными органами работников, с представителями трудовых коллективов, смежными специалистами по вопросам осуществления профессиональной деятельности

– Методы определения потребности в работниках для оказания консультационной психологической помощи

– Основные принципы и методы управления

– Техники проведения деловых переговоров и приемы публичных выступлений

– Особенности менеджмента в сфере психологического консультирования

– Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы

– Правила и порядок ведения делопроизводства и ЭДО, порядок и сроки представления отчетности

ПК 2.2. Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов

В результате освоения профессиональной компетенции Контроль и мониторинг эффективности результатов психологического консультирования населения и трудовых коллективов **слушатель должен овладеть навыками выполнения:**

– Проведение мониторинга эффективности процесса психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Контроль за соблюдением законодательства Российской Федерации и нормативных правовых актов, регулирующих профессиональную деятельность

– Контроль укомплектованности штата работниками необходимой квалификации

– Контроль качества и сроков выполнения работниками должностных обязанностей, поставленных задач

– Контроль деятельности непосредственных исполнителей по договорам реализации мероприятий психологического консультирования

– Контроль использования методов и инструментов психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Контроль реализации мероприятий и применения методических рекомендаций по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов

– Мониторинг показателей эффективности результатов психологического консультирования, систематизация полученных результатов

– Контроль соблюдения правил внутреннего трудового распорядка, требований охраны труда и пожарной безопасности

– Контроль ведения отчетности и документации

должен уметь:

– Анализировать результаты деятельности по психологическому консультированию

– Контролировать сроки реализации мероприятий психологического консультирования

– Контролировать достижение показателей эффективности процесса психологического консультирования

– Контролировать применение методов, процедур, инструментов психологического консультирования

– Контролировать результаты оценки квалификации работников и непосредственных исполнителей, участвующих в процессе психологического консультирования

– Контролировать применение методических рекомендаций по совершенствованию процесса психологического консультирования

– Контролировать исполнение управленческих решений по организации мероприятий психологического консультирования населения и трудовых коллективов

– Контролировать соблюдение правил внутреннего трудового распорядка, требований охраны труда и пожарной безопасности

– Вести деловые переговоры и пользоваться приемами публичных выступлений

– Осуществлять взаимодействие с государственными органами, общественными организациями, профессиональными союзами, коллегиальными органами работников, с представителями трудовых коллективов, смежными специалистами по вопросам осуществления профессиональной деятельности

– Работать с правовыми информационными системами, электронными цифровыми документами

– Применять в работе необходимые компьютерные программы, информационно-коммуникационные технологии, системы онлайн-консультирования

– Вести документацию и служебную переписку в соответствии с требованиями нормативных документов

должен знать:

– Конституция Российской Федерации

– Гражданское, семейное, трудовое, административное право в объеме, необходимом для профессиональной деятельности

– Нормативно-правовые документы, регламентирующие профессиональную деятельность в сфере психологического консультирования

– Требования по защите персональных данных при обработке информации

– Основные понятия и положения психологии труда, организационной психологии и психологии управления

– Основные понятия и положения супервизионной деятельности психолога

– Основные понятия и положения психологии управления конфликтами

– Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования

– Типы организационных структур и стадии развития организаций

– Причины и этапы межличностных конфликтов в организации, способы их разрешения

– Требования охраны труда и пожарной безопасности

– Способы, средства и порядок взаимодействия с государственными органами, общественными организациями, профессиональными союзами,

коллегиальными органами работников, с представителями трудовых коллективов, смежными специалистами по вопросам осуществления профессиональной деятельности

- Основные принципы управления персоналом организации
- Техники проведения деловых переговоров и приемы публичных выступлений
- Основные методы оценки результатов и эффективности труда, системы и формы стимулирования труда
- Современные средства информационно-коммуникационных технологий и необходимые компьютерные программы
- Правила и порядок ведения делопроизводства и ЭДО, порядок и сроки представления отчетности

УИПП

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Комплектование учебных групп осуществляется в течении всего календарного года.

Начало обучения по мере комплектования учебных групп, или в индивидуальном формате.

№ пп	Наименование модули, темы	Всего часов	Период обучения
1.	Помоги себе и близким	98	4 недели обучения
1.1.	Основные характеристики кризисных состояний	24	1 неделя обучения
1.2.	Кризисы развития	24	2 неделя обучения
1.3.	Ситуативные кризисы	24	3 неделя обучения
1.4.	Оказание помощи в кризисных ситуациях	26	4 неделя обучения
2.	Помоги другим	180	
2.1.	Методология работы с кризисными состояниями	32	5 неделя обучения
2.2.	Методы психодиагностического исследования	32	5-6 неделя обучения
2.3.	Методы и техники работы с кризисной личностью	32	6-7 неделя обучения
2.4.	Особенности работы со сложными темами	28	7-8 неделя обучения
2.5.	Психологическое просвещение и профилактика кризисных состояний	26	8-9 неделя обучения
2.6.	Профессиональное здоровье специалиста	28	9 неделя обучения
	Итоговая аттестация	2	9 неделя обучения
	Итого:	280	

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование модули, темы	Всего часов	ТЗ	ПЗ	Форма контроля
1.	Помоги себе и близким	98	72	26	ПК
1.1.	Основные характеристики кризисных состояний	24	18	6	-
1.2.	Кризисы развития	24	18	6	-
1.3.	Ситуативные кризисы	24	18	6	-
1.4.	Оказание помощи в кризисных ситуациях	26	18	8	Зачет
2.	Помоги другим	180	130	50	ПК
2.1.	Методология работы с кризисными состояниями	32	24	8	-
2.2.	Методы психодиагностического исследования	32	24	8	-
2.3.	Методы и техники работы с кризисной личностью	32	24	8	-
2.4.	Особенности работы со сложными темами	30	20	10	Зачет
2.5.	Психологическое просвещение и профилактика кризисных состояний	26	18	8	-
2.6.	Профессиональное здоровье специалиста	28	20	8	-
	Итоговая аттестация	2	-	2	Экзамен
	Итого:	280	202	78	

5. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧИХ ПРОГРАММ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН

Модуль 1. Помоги себе и близким

5.1. Рабочая программа учебного модуля 1. «Помоги себе и близким»

1. Цель изучения учебного модуля: - освоение теоретических основ и практических подходов, направленных на выявление, диагностику и профилактику различных типов кризисных состояний личности;

- формирование компетенции студентов в области оказания психологической помощи людям, находящимся в состоянии кризиса;
- ознакомление обучающихся с основными этапами жизненного цикла человека, характерными особенностями каждого этапа и возникающими на каждом этапе специфическими кризисами развития;
- развитие профессиональных компетенций, необходимых для анализа, понимания и эффективной работы с проблемами возрастных кризисов;
- формирование знаний и умений, позволяющих эффективно выявлять, оценивать и управлять ситуационными кризисами, возникающими вследствие внешних обстоятельств жизни индивида или группы;
- подготовка специалистов к профессиональной деятельности в условиях острого реагирования на внешние стрессовые события;
- подготовить студентов к эффективному выполнению функций специалиста по оказанию квалифицированной психологической помощи людям, столкнувшимся с различными видами кризисных ситуаций, включая личностные, семейные, социальные и экологические катастрофы.

Задачи учебного модуля:

- Формирование понятийного аппарата: изучение основных категорий и определений кризисных состояний.
- Овладение диагностическими методами: освоение методик диагностики кризисных состояний и определения уровня психологического стресса.
- Развитие аналитических способностей: формирование умения анализировать факторы, способствующие возникновению кризисных ситуаций.
- Приобретение компетенций профилактики: овладение приемами и техниками первичной и вторичной профилактики кризисных состояний.
- Практическое применение знаний: развитие навыков консультирования и поддержки лиц, находящихся в кризисных состояниях.
- Обучение теории возрастного развития: знакомство с классическими теориями возрастной периодизации и концепции кризисов роста.
- Анализ факторов возникновения кризисов: углубленное понимание социально-психологических механизмов формирования и протекания кризисов развития.
- Развитие способности к диагностике: обучение методикам выявления признаков кризиса развития и определения стадий кризиса.
- Фокусировка на профилактике и коррекции: получение навыков разработки профилактических мероприятий и методов коррекционной работы применительно к каждому возрасту.
- Формирование коммуникативных навыков: приобретение опыта эффективного взаимодействия с людьми разных возрастов, находящимися в

ситуации кризиса.

– Изучение природы ситуативных кризисов: ознакомление с характеристиками кризисов, вызванных внешними факторами (потеря близких, травматические происшествия, экономические потрясения).

– Диагностика и оценка кризисных ситуаций: обучение современным методам оценки тяжести ситуативного кризиса и степени дезорганизации личности.

– Разработка алгоритмов вмешательства: овладение технологиями экстренной психологической помощи пострадавшим в результате острых кризисных событий.

– Подготовка к работе в экстремальных ситуациях: развитие готовности к действиям в чрезвычайных обстоятельствах, связанных с массовой травмой и критическими состояниями общества.

– Навыки посткризисной реабилитации: подготовка специалистов к проведению реабилитационных мероприятий среди пострадавших от негативных жизненных событий.

– Теоретическая подготовка: освоение научных представлений о природе кризисных состояний, особенностях поведения человека в условиях острой угрозы и ограниченных ресурсов.

– Методики оказания первой психологической помощи: обучение технологиям первичного контакта, эмоциональной поддержки и стабилизации состояния клиента в острый период кризиса.

– Алгоритмы принятия решений: овладение навыками быстрой оценки сложности случая и выбора оптимального метода психологической помощи исходя из индивидуальных особенностей клиента.

– Методы психокоррекции и терапии: закрепление знания о современных эффективных методиках краткосрочной терапии, используемых в кризисных ситуациях.

– Профессиональная этика и безопасность: воспитание ответственности и эмпатии в процессе оказания помощи, соблюдение принципов конфиденциальности и защиты прав клиентов.

Общая трудоемкость учебного модуля «Помоги себе и близким» составляет 98 академических часов.

Промежуточная аттестация по учебному модулю – зачет.

2. Учебно-тематический план учебного модуля 1. «Помоги себе и близким»

№ пп.	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе	
			ТЗ	ПЗ
1.	Основные характеристики кризисных состояний	24	18	6
2.	Кризисы развития	24	18	6
3.	Ситуативные кризисы	24	18	6
4.	Оказание помощи в кризисных ситуациях	24	18	6
	Промежуточная аттестация	2	-	2

	Итого	98	72	26
--	-------	----	----	----

3. Содержание учебного модуля 1. «Помоги себе и близким»

Тема 1. Основные характеристики кризисных состояний

Теоретические занятия:

Кризис как поворотный пункт в жизни. Стадии переживания кризиса. Ресурсность кризиса. Стратегии выхода из кризиса.

Личностный кризис как фрустрация интегративных способностей. Природа интегративных способностей. Причины и проявления фрустрации. Пути восстановления целостности личности.

Позитивная и негативная дезинтеграция личности в ситуации кризиса. Факторы позитивной дезинтеграции личности. Признаки и последствия негативной дезинтеграции личности. Способы предупреждения и минимизации последствий негативной дезинтеграции.

Виды кризисов: нормативные и ненормативные кризисы. Нормативные кризисы личности. Ненормативные кризисы личности. Специфические стратегии преодоления нормативных и ненормативных кризисов.

Практические занятия.

Тема 2. Кризисы развития

Теоретические занятия:

Кризис поворожденности

Физиологические и психологические особенности новорожденного.

Адаптация ребенка к внеутробной среде.

Роль родителей в успешной адаптации младенца.

Кризис одного года

Начало ходьбы и активное исследование окружающего пространства.

Проявления самостоятельности и отделение от матери.

Освоение речи и первых социальных контактов.

Кризис трех лет («Я сам»)

Утверждение собственной воли и желания автономии.

Негативизм и сопротивление требованиям взрослых.

Становление самооценки и осознание границ своей личности.

Кризис семи лет

Поступление в школу и адаптация к новым социальным ролям.

Изменение игровой деятельности и появление познавательной мотивации.

Проблемы перехода от дошкольника к школьнику.

Пубертатный кризис

Физическое созревание организма подростка.

Переживание взросления и становление новой социальной роли.

Конфликты с родителями и сверстниками.

Кризис юношеского возраста

Завершение процесса физического созревания и установление личной идентичности.

Выбор профессии и осмысление своего места в обществе.

Эмоциональные трудности и конфликты поколений.

Кризис молодости

Переход к самостоятельной жизни и начало карьеры.

Создание семьи и рождение первого ребёнка.

Социальная ответственность и ощущение зрелости.

Кризис середины жизни

Пересмотр жизненных целей и достижений.

Проблема смысла жизни и профессионального успеха.

Обострение чувства утраты молодости и изменение образа себя.

Кризис старости и смерти

Уменьшение физических возможностей и социальная изоляция.

Принятие неизбежности конца жизни и осмысление прожитого пути.

Поиск утешения и мудрости перед лицом приближающейся смерти.

Практические занятия:

Задание 1. Изучите предложенную ниже характеристику кризисов развития и заполните таблицу соответствия:

Возраст	Название кризиса	Основные характеристики
Новорождённые	Кризис новорожденности	...
Около 1 года	Кризис одного года	...
3 года	Кризис трех лет («Я сам»)	...
7 лет	Кризис семи лет	...
Подростковый	Пубертатный кризис	...
Юношеский	Кризис юношеского возраста	...

Заполните графу «Основные характеристики» своими словами, коротко изложив суть кризиса согласно представленным данным.

Задание 2. Представьте, что вы детский психолог. Перед вами ребенок в возрасте около 3 лет, демонстрирующий классические признаки кризиса трех лет («Я сам»). Родители жалуются, что ребёнок стал капризным, отказывается подчиняться правилам, активно проявляет свое несогласие и нередко устраивает истерики.

Опишите поэтапно ваши шаги по разрешению сложившейся ситуации, уделяя особое внимание следующим вопросам:

Объясните родителям природу кризиса трех лет и почему такое поведение естественно для ребенка в данном возрасте.

Порекомендуйте приемы, помогающие снизить частоту детских истерик и повысить взаимопонимание внутри семьи.

Покажите, каким образом родители могут поддерживать стремление ребенка к независимости и самостоятельности, сохраняя при этом авторитет и порядок в доме.

Оформите ваше задание в виде подробного письменного отчета.

Тема 3. Ситуативные кризисы

Теоретические занятия:

Материальные кризисы:

Потеря имущества и финансовое банкротство.

Безработица и снижение уровня жизни.

Нехватка материальных ресурсов и их влияние на личность.

Социальные кризисы:

Изоляция и одиночество.

Межличностные конфликты и проблемы в семье.

Нарушение социального статуса и потери репутации.

Духовные кризисы:

Кризис веры и мировоззрения.

Экзистенциальные вопросы и смысл жизни.

Внутренний конфликт и чувство пустоты.

Кризис и психическая травма. Симптомы и последствия:

Острые стрессы и шоковые состояния.

Посттравматический синдром и хроническая тревога.

Длительные расстройства и психологические осложнения.

Практические занятия.

Тема 4. Оказание помощи в кризисных ситуациях

Теоретические занятия:

Понятие интеграции:

Основные аспекты и принципы интеграции личности.

Значимость интеграции для гармоничного развития.

Интеграция и целостность сознания.

Этапы и стадии:

Стадия хаоса и дезориентации.

Период рефлексии и переосмысления.

Этап синтеза и восстановления интегрированности.

Модель ЦПР (Центральная проблемная реакция):

Концептуализация центральной проблемы.

Анализ источников дезинтеграции.

Способы разрешения конфликта и восстановление целостности.

Практические занятия.

Задание 1. Интеграция и целостность сознания

Определите и поясните связь между понятиями «интеграция» и «целостность сознания». Какие преимущества получает человек при достижении полной интеграции сознания? Приведите примеры положительных эффектов интеграции сознания на примере известных исторических деятелей или выдающихся личностей.

Задание 2. Этапы и стадии кризиса

Используя представленную схему, составьте развернутую характеристику каждой фазы кризисного состояния:

1. Стадия хаоса и дезориентации:
 - Признаки дезинтеграции личности.
 - Пути выхода из кризиса на начальном этапе.
2. Период рефлексии и переосмысления:
 - Какие процессы происходят в сознании и поведении человека?
 - Стратегии и методы поддержки в этот период.
3. Этап синтеза и восстановления интегрированности:
 - Что способствует восстановлению целостности личности?
 - Как оценить эффективность проделанной работы?

Завершение блока:

Итоги пройденного материала.

Оценка усвоенности полученных знаний.

План дальнейших действий и рекомендаций.

3. Информационно-методическое обеспечение учебного модуля 1.

«Помоги себе и близким»

Основная литература:

1. Андронникова, О. О. Психологическая помощь в кризисной ситуации: учебное пособие / О.О. Андронникова. — Москва: ИНФРА-М, 2025. — 454 с.
2. Баскаков, В. Ю. Танатотерапия. Теоретические основы и практическое применение / В. Ю. Баскаков. - 2-е изд. - Москва: ИОИ, 2016. — 177 с.
3. Баскаков, В. Ю. Танатотерапия. Теоретические основы и практическое применение / В. Ю. Баскаков. - 2-е изд. - Москва: ИОИ, 2016. — 177 с.
4. Заширинская, О. В. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие / О. В. Заширинская. - Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2022. — 172 с.
5. Змановская Е.В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии: учеб. пособие / Е.В. Змановская. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 378
6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учеб. пособие / коллек. авторов; под ред. Н. С. Хрустальной. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. — 142 с.
7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н. С. Хрустальной. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2022. — 748 с.
8. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография - М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. - 528 с.
9. Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебник для вузов / А.О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 538 с.
10. Шарапов, А. О. Первая помощь. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. О.

Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 212 с.

4. Условия реализации учебной модули

4.1. Организационно-педагогические условия реализации учебного модуля

Реализация учебного модуля должна обеспечить приобретение слушателями знаний и умений, необходимых для осуществления новой профессиональной деятельности.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений, соответствующих международным договорам и нормативным правовым актам.

В ходе занятий преподаватель обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные производственные процессы.

4.2. Требования к материально-техническому обеспечению реализации учебной модули

Для реализации учебного модуля с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды и обеспечивается освоение обучающимися программы курса в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Для реализации учебного модуля с использованием дистанционных образовательных технологий имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано рабочим столом, стулом компьютерным, персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Информационная среда формируется с использованием открытой онлайн-платформы дистанционного обучения Геткурс, открытой для свободного ознакомления, публично доступной для физических и юридических лиц.

Система дистанционного обучения содержит образовательный контент доступный для Пользователей по интернет-адресу образовательной организации с использованием настольных компьютеров или ноутбуков.

Образовательная организация осуществляет:

- электронную систему учета контингента обучающихся, путем регистрации обучающихся в системе дистанционного обучения,
- учет по прохождению обучающимися процесса обучения,
- формирует статистический отчет и данные о прохождении промежуточной и итоговой аттестации.

4.3. Кадровые условия реализации учебной модули

Учебный модуль реализуется преподавательским составом образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных законных основаниях.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями и дополнениями)).

УИПП

5. Промежуточная аттестация учебного модуля 1. «Помоги себе и близким»

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Критерии оценивания тестирования:

Оценка «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

Вопросы для промежуточной аттестации:

1. Кризисное состояние характеризуется:

- а) чувством стабильности и спокойствия
- б) ощущением тревоги и неопределённости
- в) *утратой привычных ориентиров*
- г) уверенностью в будущем

2. Основной причиной кризиса часто становится:

- а) стабильная жизнь
- б) регулярная работа
- в) *серьёзные перемены или события*
- г) постоянное благополучие

3. Во время кризиса человек чаще всего испытывает:

- а) радость и удовлетворение жизнью

- б) растерянность и неуверенность
- в) повышенную работоспособность
- г) полную гармонию

4. Важнейшим ресурсом для преодоления кризиса являются:

- а) внутренняя сила и поддержка окружения
- б) полная независимость от других
- в) отказ признавать проблему
- г) стремление избегать перемен

5. Одним из ключевых этапов преодоления кризиса считается:

- а) игнорирование происходящего
- б) осознание и признание проблемы
- в) продолжение прежнего образа жизни
- г) попытка вернуться назад в прошлое

6. Нормативный кризис возникает:

- а) естественным образом в ходе жизненного цикла
- б) случайно и непредсказуемо
- в) исключительно в старческом возрасте
- г) только в детстве

7. Кризисом младенчества принято считать:

- а) первый год жизни
- б) подростковый возраст
- в) раннюю молодость
- г) средний возраст

8. В подростковом возрасте часто проявляется кризис:

- а) идентификации и поиска собственного Я
- б) начала трудовой деятельности
- в) деторождения
- г) ухода на пенсию

9. Особенностью кризиса среднего возраста является:

- а) переосмысление прожитой жизни и поставленных целей
- б) детская беспечность
- в) страх начать новую деятельность
- г) полная уверенность в своём успехе

10. Ключевая задача взрослого человека в период кризиса развития состоит в:

- а) принятии изменений и поиске нового смысла жизни
- б) стремлении вернуть прошлые успехи
- в) отказе признать свою уязвимость
- г) сопротивлении любым переменам

11. Причиной ситуативного кризиса обычно выступает:

- а) внезапное событие, нарушающее стабильность*
- б) постепенное улучшение жизненной ситуации*
- в) запланированные мероприятия*
- г) длительный отдых*

12. Ситуативный кризис отличается от кризиса развития тем, что:

- а) зависит от конкретного внешнего события*
- б) длится всю жизнь*
- в) обязательно наступает в определенном возрасте*
- г) проходит незаметно для самого человека*

13. Последствием несвоевременного обращения за помощью при ситуативном кризисе может стать:

- а) затяжная депрессия и ухудшение самочувствия*
- б) мгновенная стабилизация*
- в) ускоренный карьерный рост*
- г) повышение иммунитета*

14. К ситуациям, провоцирующим ситуативный кризис, относятся:

- а) тяжелая болезнь близкого человека*
- б) успешная сдача экзамена*
- в) победа в конкурсе*
- г) долгожданный отпуск*

15. Для преодоления ситуативного кризиса важно:

- а) обратиться за поддержкой к специалистам*
- б) остаться одиноким и изолированным*
- в) забыть произошедшее событие*
- г) продолжать жить так, будто ничего не произошло*

16. Первая психологическая помощь включает:

- а) принуждение к немедленному решению проблемы*
- б) обеспечение безопасности и поддержку человека*
- в) требование быстрого возвращения к обычной жизни*
- г) полный контроль над ситуацией специалистом*

17. Важно помнить, что помощь должна быть предоставлена:

- а) своевременно и профессионально*
- б) спустя долгое время после кризиса*
- в) независимо от согласия человека*
- г) самостоятельно самим пострадавшим*

18. Специалист помогает человеку в кризисе, предоставляя:

- а) внимание, уважение и понимание*
- б) критику и советы*
- в) жесткое руководство действиями*

г) обвинение в случившемся событии

19. Правило, которого придерживаются профессионалы при работе с кризисом:

- а) *создавать атмосферу доверия и уважения*
- б) навязывать своё мнение клиенту
- в) критиковать поведение человека в прошлом
- г) вызывать чувство вины у клиента

20. Работа с кризисом предполагает необходимость учитывать:

- а) *индивидуальные потребности и особенности человека*
- б) унифицированный подход ко всем клиентам
- в) отсутствие необходимости разговаривать с клиентом
- г) требования ближайшего окружения жертвы

УИПП

Модуль 2. «Помоги другим»

5.2. Рабочая программа учебного модуля 2. «Помоги другим»

1. Цель изучения учебного модуля:

- получить представления о современных теоретических подходах.
- приобрести навыки диагностики и применения передовых психотехнологий для оказания помощи кризисной личности, в том числе экстренной.

- освоить инновационные формы работы, алгоритм разработки просветительских и профилактических занятий.

- развить необходимые профессиональные качества и способы профилактики эмоционального выгорания специалистов.

Задачи учебного модуля:

- Ознакомление с концепциями и моделями кризисологии.

- Овладение навыками планирования и организации работы с клиентами в кризисных ситуациях.

- Выработка навыков оценки эффективности выбранного подхода и методов сопровождения.

- Формирование профессиональной позиции и этической основы ведения кризисных консультаций.

- Получение систематизированных знаний о принципах и этапах психодиагностического обследования.

- Освоение диагностических методик и техник, применяемых в кризисной практике.

- Тренировка навыков подбора адекватных диагностических процедур в зависимости от типа кризисного состояния.

- Усвоение моделей кризисной динамики и соответствующих подходов к терапевтическому воздействию.

- Овладение приёмами активного слушания, поддерживающей беседы и техники расспрашивания.

- Изучение интегративной модели работы с кризисом и освоение конкретных техник.

- Практическое использование арт-терапевтических, телесно-ориентированных и релаксационных техник.

- Освоение особых форматов консультирования, применимых в сложных кризисных ситуациях.

- Понимание правил работы с такими непростыми темами, как суицидальное поведение, агрессия, зависимое поведение.

- Отработка навыков безопасного обсуждения тяжёлых тем и управления эмоциями клиента.

- Получение практики осознанного построения безопасной коммуникации.

- Владение информацией о факторах риска и защитных механизмах против кризисных состояний.

- Активизация потенциала сообщества в содействии укреплению психологического здоровья.

– Знание симптомов синдрома эмоционального выгорания и ресурсного истощения.

– Способность формировать собственную стратегию повышения устойчивости к профессиональным нагрузкам.

– Эффективное управление временем и умение соблюдать баланс труда и отдыха.

– Привычка регулярно заниматься самопознанием и саморефлексией.

– Организация среды, стимулирующей профессиональное долголетие и удовлетворённость трудом.

Общая трудоемкость учебного модуля «Помоги другим» составляет 180 академических часов.

Промежуточная аттестация по учебному модулю– зачет.

2. Учебно-тематический план учебного модуля 2. «Помоги другим»

№ пп.	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе	
			ТЗ	ПЗ
1.	Методология работы с кризисными состояниями	32	24	8
2.	Методы психодиагностического исследования	32	24	8
3.	Методы и техники работы с кризисной личностью	32	24	8
4.	Особенности работы со сложными темами	28	20	8
5.	Психологическое просвещение и профилактика кризисных состояний	26	18	8
6.	Профессиональное здоровье специалиста	28	20	8
	Промежуточная аттестация	2	-	2
	Итого	180	130	50

3. Содержание учебного модуля 2. «Помоги другим»

Тема 1. Методология работы с кризисными состояниями

Теоретические занятия:

Принципы и подходы работы с кризисной личностью.

Принцип интегративной психологии: целостности, развития, обусловленности, позитивности, соотнесенности, потенциальности, многомерности истины.

Профессионально важные качества и навыки кризисного психолога.

Методы психодиагностического исследования и требования к психотехническому обеспечению.

Практические занятия.

Тема 2. Методы психодиагностического исследования

Теоретические занятия:

Методы психодиагностического исследования. Виды и классификация психодиагностических исследований. Стандартизированные тесты и опросники в психодиагностике. Интерпретация и обработка результатов психодиагностического тестирования.

Направленные визуализации. Теория и метод.

Обучающие лекции от приглашенных профессоров.

Практические занятия:

Письменно ответить на вопросы:

Задание 1. Проектирование собственного опросника

Разработайте небольшой опросник (около 10 вопросов) для психодиагностического исследования уровня тревожности учащихся средней школы. Вопросы должны охватывать различные аспекты тревожности (социальную, академическую, общую). Используйте закрытые вопросы формата "Да-Нет" или оценочные шкалы.

Кроме самих вопросов, сделайте инструкцию для заполнения анкеты учащимися и объясните, как планируется обрабатывать полученные результаты (метод подсчета баллов, выделение зон тревожности).

Например:

- Часто ли вы чувствуете напряжение и беспокойство перед контрольными работами?
- Испытываете ли вы дискомфорт при выступлениях перед аудиторией?
- Трудно ли вам расслабиться и отвлечься от учебы вечером дома?

Тема 3. Методы и техники работы с кризисной личностью

Теоретические занятия:

Индивидуальная и групповая работа с кризисной личностью.

Интенсивная интегративная психотехнология: Дыхание, Музыка, Движение.

Обучающие лекции от приглашенных профессоров.

Практические занятия.

Тема 4. Особенности работы со сложными темами

Теоретические занятия:

Психологическая помощь при переживании горя и утраты.

Психологическая помощь при потенциальном суициде.

Основные подходы в работе с психологической травмой.

Обучающие лекции от приглашенных профессоров.

Практические занятия.

Тема 5. Психологическое просвещение и профилактика кризисных состояний

Психологическое просвещение и профилактика: формы и методы.

Профилактика само повреждающего поведения и суицидов.
Интегративные способности как основа устойчивости к кризисам.
Практические занятия.

Тема 6. Профессиональное здоровье специалиста

Профессиональное здоровье специалиста.

Синдром эмоционального выгорания, профилактика выгорания, профессиональное здоровье специалистов.

Заключительная лекция. Подведение итогов.

Практические занятия.

Обучающие лекции от приглашенных профессоров.

3. Информационно-методическое обеспечение учебного модуля 2. «Помоги другим»

Основная литература:

1. Андронникова, О. О. Психологическая помощь в кризисной ситуации: учебное пособие / О.О. Андронникова. — Москва: ИНФРА-М, 2025. — 454 с.

2. Баскаков, В. Ю. Танатотерапия. Теоретические основы и практическое применение / В. Ю. Баскаков. - 2-е изд. - Москва: ИОИ, 2016. —177 с.

3. Баскаков, В. Ю. Танатотерапия. Теоретические основы и практическое применение / В. Ю. Баскаков. - 2-е изд. - Москва: ИОИ, 2016. — 177 с.

4. Заширинская, О. В. Психические травмы в межличностных отношениях: учебное пособие / О. В. Заширинская. - Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2022. — 172 с.

5. Змановская Е.В. Психология семьи: основы супружеского консультирования и семейной психотерапии: учеб. пособие / Е.В. Змановская. — М.: ИНФРА-М, 2021. — 378

6. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учеб. пособие / коллек. авторов; под ред. Н. С. Хрустальной. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. — 142 с.

7. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: учебник / под ред. Н. С. Хрустальной. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: СПбГУ, 2022. — 748 с.

8. Козлов В.В. Психология кризиса. Монография - М.: Институт консультирования и системных решений, 2014. - 528 с.

9. Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебник для вузов / А.О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 538 с.

10. Шарапов, А. О. Первая помощь. Экстренная психологическая помощь: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2025. — 212 с.

4. Условия реализации учебного модуля

4.1. Организационно-педагогические условия реализации учебного модуля

Реализация учебного модуля должна обеспечить приобретение слушателями знаний и умений, необходимых для осуществления новой профессиональной деятельности.

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется преподавателем в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием учебного оборудования, технических средств обучения, местом и продолжительностью проведения занятий.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений, соответствующих международным договорам и нормативным правовым актам.

В ходе занятий преподаватель обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные производственные процессы.

4.2. Требования к материально-техническому обеспечению реализации учебной модули

Для реализации учебного модуля с применением исключительно дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в организации созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды и обеспечивается освоение обучающимися программы курса в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Для реализации учебного модуля с использованием дистанционных образовательных технологий имеется качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Услуга подключения к сети Интернет предоставляется в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика.

Для использования дистанционных образовательных технологий педагогическому работнику предоставляется свободный доступ к средствам информационных и коммуникационных технологий.

Рабочее место педагогического работника оборудовано рабочим столом, стулом компьютерным, персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиокolonками и(или) наушниками).

Формирование информационной среды осуществляется с помощью программной системы дистанционного обучения расположенном на сайте, открытом для свободного ознакомления, публично доступном для физических и юридических лиц. Система дистанционного обучения содержит образовательный контент доступный для Пользователей по интернет-адресу образовательной организации с использованием настольных компьютеров или ноутбуков.

Образовательная организация осуществляет:

- электронную систему учета контингента обучающихся, путем регистрации обучающихся в системе дистанционного обучения,
- учет по прохождению обучающимися процесса обучения,
- формирует статистический отчет и данные о прохождении промежуточной и итоговой аттестации.

4.3. Кадровые условия реализации учебной модули

Учебный модуль реализуется преподавательским составом образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации программы на иных законных основаниях.

Квалификация педагогических работников организации должна соответствовать квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих. Раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (с изменениями и дополнениями)).

5. Промежуточная аттестация учебного модуля 2. «Помоги другим». **Вопросы для промежуточной аттестации:**

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Критерии оценивания тестирования:

Оценка «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

1. Основная цель работы с кризисными состояниями — это:

- предупреждение кризисов
- помощь в преодолении кризиса и восстановлении ресурсов*
- наказание виновников кризиса
- привлечение внимания общественности

2. К основным видам кризисов относится:

- нормальные (предсказуемые) и аномальные (неожиданные)*
- кратковременные и долговременные
- локальные и глобальные
- личные и общественные

3. В какой фазе кризиса клиент осознаёт наличие проблемы и ищет решение?

- Шоковая фаза
- Ориентировочно-разведывательная фаза*
- Депрессивная фаза
- Реабилитационная фаза

4. Основоположителем концепции кризисной психологии считается:

- а) Абрахам Маслоу
- б) Карл Меннингер
- в) Лев Толстой
- г) Эрик Берн

5. Одной из важных характеристик кризисного состояния является:

- а) нарушение привычного хода жизни
- б) усиление адаптивных способностей
- в) устойчивый положительный настрой
- г) увеличение числа хобби и увлечений

6. Как называется метод психодиагностики, направленный на оценку структуры личности, мотиваций и установок?

- а) Личностные опросники
- б) Биометрические измерения
- в) Медицинские анализы крови
- г) Измерение артериального давления

7. Наиболее распространённый инструмент психодиагностики для оценки тревожности — это:

- а) шкала Тейлора
- б) цветовой тест Люшера
- в) тест Сонди
- г) карта Таро

УИПП

8. Основным требованием к валидности теста является:

- а) способность измерять именно тот показатель, для которого предназначено тестирование
- б) простота интерпретации результата
- в) возможность повторного проведения без эффекта привыкания
- г) высокая стоимость проведения процедуры

9. Термин "психодиагностика" означает:

- а) процесс научного изучения индивидуально-психологических особенностей человека
- б) лечение душевных расстройств медикаментами
- в) искусственное создание кризисных ситуаций
- г) проведение коллективных спортивных соревнований

10. Самый известный личностный опросник, разработанный Гансом Айзенком, называется:

- а) EPQ-R
- б) MMPI
- в) FPI
- г) KSP

11. Первичная техника помощи человеку в кризисе — это:

- а) активная выслушивающая позиция
- б) убеждение изменить поведение немедленно
- в) совет сменить профессию
- г) приглашение принять участие в соревнованиях

12. Какая техника используется для снижения интенсивности эмоционального напряжения?

- а) дыхательные упражнения
- б) физические нагрузки высокой интенсивности
- в) погружение в холодную воду
- г) интенсивное питание сладким

13. Что обозначает аббревиатура КПТ в кризисной психологии?

- а) когнитивно-поведенческая терапия
- б) комплекс подготовительных тренировок
- в) кризисно-прогрессирующая терапия
- г) контрпродуктивная терапия

14. Использование метафор и символических образов в кризисной работе связано с методом:

- а) арт-терапия
- б) физкультура
- в) акупунктура
- г) биохимия

УИПП

15. Суть метода "парадоксального намерения" заключается в следующем:

- а) предложение пациенту сделать противоположное своему обычному поведению
- б) рекомендация вести привычный образ жизни несмотря ни на что
- в) назначение большого количества медикаментов одновременно
- г) запрет на обсуждение личных проблем

16. Сложной темой в кризисной работе считается:

- а) мысли о самоубийстве
- б) выбор туристического маршрута
- в) покупка автомобиля
- г) посещение концерта

17. Какой из перечисленных случаев требует обязательного привлечения коллег-психологов или медиков?

- а) высказывание клиентом мыслей о нанесении вреда самому себе или другим
- б) интерес клиента к смене стиля одежды
- в) желание поменять работу
- г) увлечение кулинарией

18. Основное правило при работе с клиентом, испытывающим агрессивные импульсы:

- а) обеспечить личную безопасность специалиста и клиента
- б) настаивать на незамедлительном прекращении агрессии
- в) пытаться подавить агрессию путём наказания
- г) предлагать физическую нагрузку

19. Консультант обязан передать случай другому специалисту, если:

- а) чувствует нехватку знаний или опасается за безопасность пациента
- б) устал после рабочего дня
- в) решил отдохнуть в ближайшее воскресенье
- г) имеет собственное расписание встреч

20. Какую технику применяют при остром приступе паники?

- а) дыхание животом ("дыхание диафрагмой")
- б) бег трусцой
- в) холодный душ
- г) употребление кофеина

21. Главная цель психологического просвещения — это:

- а) распространение знаний о здоровом образе жизни и предотвращении кризисов
- б) организация развлекательных мероприятий
- в) продажа товаров народного потребления
- г) создание рабочих мест

22. Важнейший элемент профилактики кризисных состояний:

- а) повышение психологической культуры населения
- б) запрет рекламы
- в) ограничение интернета
- г) отмена экзаменов

23. Основной формой психологической профилактики является:

- а) информирование и обучение
- б) административные наказания
- в) медицинские операции
- г) увеличение налогов

24. Кто проводит массовые акции по повышению психологической грамотности?

- а) специалисты сферы здравоохранения и образования
- б) сотрудники полиции
- в) продавцы бытовой техники
- г) работники метрополитена

25. Какие материалы используются в программах психологической профилактики?

- а) брошюры, лекции, онлайн-курсы
- б) билеты лотереи
- в) рекламные ролики автомобилей
- г) инструкции по эксплуатации приборов

26. Что значит профессиональный выгорание?

- а) *постепенное накопление усталости и неудовлетворённости работой*
- б) быстрое продвижение по службе
- в) премия по итогам года
- г) получение благодарности от пациентов

27. Один из способов профилактики профессионального выгорания — это:

- а) *сбалансированное распределение рабочей нагрузки*
- б) лишение отпуска
- в) запрет на чтение книг
- г) обязательные командировки

28. Показатель профессионализма специалиста — это:

- а) *сохранение интереса к профессии даже при длительных нагрузках*
- б) равнодушие к результатам своей работы
- в) постоянные жалобы на усталость
- г) частые пропуски занятий

29. Специалисты рекомендуют уделять отдыху не менее:

- а) *1–2 часов ежедневно*
- б) 1 минуты в неделю
- в) полного отказа от отдыха
- г) строго фиксированного часа утром

30. Чтобы сохранить профессиональное здоровье, специалист должен уметь:

- а) *делегировать задачи и распределять обязанности*
- б) требовать увеличения зарплаты каждый месяц
- в) игнорировать любые рекомендации врачей
- г) отказаться от дополнительного обучения

6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений слушателей применяются: промежуточная и итоговая аттестация.

7.1. Промежуточная аттестация

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

комплексная оценка уровня компетенций обучающихся с учетом целей обучения, требований к усвоению содержания программы, рассмотрение вопросов о предоставлении обучающимся по результатам обучения выдачи соответствующих документов.

Основная форма промежуточной аттестации: зачет в форме тестирования.

Правила промежуточной аттестации по учебным дисциплинам определяются в программе и доводятся до сведения слушателей в течении первой недели занятий.

Для промежуточной аттестации слушателей на соответствия их персональных достижений требованиям программы в образовательной организации создаются фонды оценочных материалов, включающие вопросы и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Фонды оценочных материалов разрабатываются преподавателями, обеспечивающими учебный процесс.

При разработке оценочных средств для контроля качества изучения учебного модуля учитываются связи между включенными в них знаниями, умениями, навыками, что позволяет установить качество сформированных у слушателей компетенций и степень общей готовности выпускников к профессиональной деятельности.

7.2. Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план (индивидуальный учебный план) по дополнительной профессиональной программе.

Форма итоговой аттестации – экзамен в форме тестирования.

Цель проведения итоговой аттестации: определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям программы, готовности и способности решать профессиональные задачи с последующей выдачей документа о дополнительной профессиональной переподготовке.

Критерии оценивания итогового тестирования:

Оценивание ответа на зачете осуществляется следующим образом:

Оценка «отлично» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 90 %.

Оценка «хорошо» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 70 %.

Оценка «удовлетворительно» / «зачтено». Тест: количество правильных ответов > 50 %.

Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено». Тест: количество правильных ответов < 50 %.

К итоговой аттестации допускается слушатель, не имеющий задолженности и в полном объеме выполнивший учебный план по дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки.

Итоговая аттестация проводится итоговой аттестационной комиссией, возглавляемой председателем (руководитель образовательной организации). Председатель итоговой аттестационной комиссии организует и контролирует ее деятельность, обеспечивает единство требований, предъявляемых к слушателям.

Состав итоговой аттестационной комиссии формируется из числа преподавателей образовательной организации, а также лиц, приглашенных из сторонних организаций, соответствующих профилю осваиваемой слушателями программы.

Состав итоговой аттестационной комиссии утверждается приказом руководителя образовательной организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Результаты итоговой аттестации регистрируются в протоколе заседания итоговой аттестационной комиссии.

Лицам, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы о квалификации: диплом о профессиональной переподготовке.

Квалификация, указываемая в документе о квалификации, дает его обладателю право заниматься определенной профессиональной деятельностью и выполнять конкретные трудовые функции, для которых в установленном законодательством Российской Федерации порядке определены обязательные требования к наличию квалификации по результатам дополнительного профессионального образования, если иное не установлено законодательством Российской Федерации

Лицам, не прошедшим итоговой аттестации или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лица освоившим часть дополнительной профессиональной программы и (или) отчисленным из организации, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому организацией.

Документ о квалификации выдается на бланке, образец которого самостоятельно устанавливается организацией.

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Перечень примерных вариантов итоговых вопросов

1. Кризисное состояние характеризуется:

- а) Чувством покоя и удовлетворения
- б) *Ощущением нестабильности и тревоги*
- в) Устойчивостью и постоянством
- г) Полным отсутствием эмоций

2. Главными признаками кризисного состояния являются:

- а) Высокая активность и оптимизм
- б) *Непредсказуемость, дезориентация и беспокойство*
- в) Постоянная эйфория и вдохновение
- г) Абсолютное спокойствие и расслабленность

3. Преодолеть кризис помогает:

- а) *Поддержка близких и профессиональная помощь*
- б) Игнорирование проблемы и ожидание улучшений
- в) Попытки решить всё самостоятельно, отвергая помощь
- г) Замкнутость и избегание общения

4. Нормативный кризис развития наблюдается:

- а) *В предсказуемых временных интервалах жизни*
- б) Только в подростковом периоде
- в) Исключительно в раннем детстве
- г) Случайно и неожиданно

5. Основной задачей кризиса развития является:

- а) *Переоценка жизненных приоритетов и адаптация к новому этапу*
- б) Сохранение старых привычек и устоев
- в) Борьба с любыми изменениями
- г) Желание оставаться в комфортной зоне

6. Самым распространенным примером нормативного кризиса является:

- а) *Кризис трёхлетнего возраста*
- б) Экономический кризис государства
- в) Политический переворот
- г) Семейные ссоры

7. Причинами ситуативного кризиса могут быть:

- а) Внешние катастрофические события
- б) Регулярные повседневные дела
- в) Предсказуемые периоды жизни
- г) Хронические заболевания

8. Характеристика ситуативного кризиса:

- а) Быстрое наступление и острое течение
- б) Медленное развитие и плавное исчезновение
- в) Отсутствие выраженных эмоциональных реакций
- г) Абсолютная пассивность

9. Ситуативный кризис вызывает реакцию:

- а) Напряжение, тревогу и отчаяние
- б) Равнодушие и апатию
- в) Оптимизм и энтузиазм
- г) Никаких изменений в поведении

10. Первым шагом при оказании помощи в кризисной ситуации является:

- а) Установление доверительного контакта и обеспечение безопасности
- б) Немедленные попытки исправить положение
- в) Критика поведения пострадавшего
- г) Оставление человека в одиночестве

11. Основными инструментами работы с кризисной личностью являются:

- а) Активное слушание, отражение чувств и поддержка
- б) Насмешки и осуждение
- в) Приказы и строгие распоряжения
- г) Уклонение от обсуждения проблемы

12. После установления контакта важным действием становится:

- а) Предоставление информации и ресурсов для решения проблемы
- б) Перекалывание ответственности на другого специалиста
- в) Оставление человека наедине с проблемой
- г) Невнимательность и поспешность

13. Исследование кризисных состояний базируется на:

- а) Комплексном анализе психологических и социальных факторов
- б) Только субъективных впечатлениях специалиста
- в) Рассмотрении одной стороны проблемы

г) Игнорировании объективных фактов

14. Современная методика работы с кризисом подразумевает:

- а) Индивидуализацию подхода и учёт уникальных потребностей клиента
- б) Одинаковые стандартные протоколы лечения всех случаев
- в) Самостоятельное выздоровление клиента без посторонней помощи
- г) Полное отстранение специалиста от процесса

15. В методологию входит следующий этап:

- а) Диагностика и оценка текущего состояния клиента
- б) Простое наблюдение без участия специалиста
- в) Отказ от любой формы анализа
- г) Жёсткий приказ следовать инструкциям

16. Психодиагностика позволяет определить:

- а) Психологическую картину и уровень эмоционального состояния
- б) Лишь физическое здоровье
- в) Прогноз погоды
- г) Качество бытовых условий проживания

17. Методом психодиагностики является:

- а) Анкетирование и тестирование
- б) Покупка лекарств в аптеке
- в) Телефонный звонок другу
- г) Прослушивание музыки

18. Результаты психодиагностического исследования нужны для:

- а) Составления плана индивидуальной помощи и рекомендаций
- б) Беспольных записей в журнале учёта
- в) Продажи ненужных услуг
- г) Проверки успеваемости учеников

19. Наиболее эффективным способом работы с кризисной личностью является:

- а) Эмпатичное общение и активное слушание
- б) Резкая критика и обвинения
- в) Прямые приказы и ограничения свободы
- г) Оставление без поддержки

20. Техника кризисной интервенции основана на:

- а) Определении ресурса клиента и поддержке его усилий

- б) Наказании за проявление слабости
- в) Общем отказе от любых вмешательств
- г) Угнетении активности клиента

21. Процесс кризисной интервенции начинается с:

- а) Установления безопасного контакта и атмосферы доверия
- б) Требования молчать и терпеть
- в) Игнорирования текущих проблем
- г) Агрессивного вторжения в личное пространство

22. Работая с темой самоубийства, важно:

- а) Быть внимательным и проявлять чуткость
- б) Использовать юмор и сарказм
- в) Демонстрировать нетерпеливость и раздражение
- г) Давать советы, не учитывая мнение клиента

23. Основной принцип работы со сложной темой:

- а) Аккуратность, деликатность и профессионализм
- б) Холодность и пренебрежительное отношение
- в) Бесцеремонность и авторитарность
- г) Несерьёзность и поверхностность

24. В работе с тяжёлой потерей ключевую роль играет:

- а) Сознательное сопровождение скорби и горевания
- б) Безразличие и отчуждённость
- в) Исключение всякого сочувствия
- г) Игнорирование чувств клиента

25. Психопрофилактическая работа направлена на:

- а) Информационное просвещение и укрепление психологической устойчивости
- б) Подавление инициативы граждан
- в) Увеличение налоговой нагрузки
- г) Ограничение свободного передвижения

26. Важнейшая форма психологического просвещения:

- а) Лекции, семинары и тренинги
- б) Телевизионные шоу и ток-шоу
- в) Массовые гуляния и фестивали
- г) Запрет информационных материалов

27. Задача психологической профилактики:

- а) Своевременное выявление факторов риска и поддержание эмоционального равновесия*
- б) Скрытие информации о кризисах*
- в) Препятствование профессиональному росту*
- г) Упрощённое представление реальности*

28. Синдром эмоционального выгорания развивается вследствие:

- а) Продолжительного перенапряжения и отсутствия отдыха*
- б) Высоких доходов и престижа профессии*
- в) Редких профессиональных успехов*
- г) Комфортных условий труда*

29. Профессиональное здоровье поддерживается благодаря:

- а) Грамотному тайм-менеджменту и качественному отдыху*
- б) Нерегулярному графику сна и питания*
- в) Постоянному сверхурочному труду*
- г) Полному отсутствию перерывов в работе*

30. Необходимым условием сохранения профессионального здоровья является:

- а) Самоанализ и регулярные проверки состояния*
- б) Игнорирование сигналов тела и психики*
- в) Отсутствие медицинской помощи*
- г) Низкая квалификация и нежелание учиться*

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические указания по решению тестовых заданий

Тест – это объективное стандартизированное измерение, поддающееся количественной оценке, статистической обработке и сравнительному анализу.

Тест состоит из конечного множества тестовых заданий, которые предъявляются в течение установленного промежутка времени в последовательности, определяемой алгоритмом тестирующей программы.

В базе тестовых заданий используются следующие формы тестовых заданий: задания открытой формы, задания закрытой формы, задания на установление соответствия, задания на установление правильной последовательности.

К заданиям закрытой формы относятся задания следующих типов:

- один из многих (предлагается выбрать один вариант ответа из предложенных);
- многие из многих (предлагается выбрать несколько вариантов ответа из предложенных);
- область на рисунке (предлагается выбрать область на рисунке).

В тестовых заданиях данной формы необходимо выбрать ответ (ответы) из предложенных вариантов.

Предлагаемые тестовые задания разработаны в соответствии с содержанием дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, что позволяет оценить знания слушателей по всей дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки. Данные тесты могут использоваться:

слушателями при подготовке к зачету/экзамену с целью самопроверки знаний;

– преподавателями для промежуточного и итогового контроля знаний на занятиях по предмету;

– для проверки остаточных знаний слушателей, изучивших данную дополнительную профессиональную программу профессиональной переподготовки.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос.

После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве правильного ответа выбрать один индекс (цифровое обозначение). Заданий, где правильный вариант отсутствует, в тесте не предусмотрено.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 30-45 секунд на один вопрос.

Критерии оценки выполненных слушателями тестов представлены в дополнительной профессиональной программе профессиональной переподготовки.