

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович

Должность: Ректор

Дата подписания: 19.10.2023 10:05:38

Уникальный программный ключ:

dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f3885af404

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ  
им. Ф.М. Достоевского»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

**«ТЕОРИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ»  
ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ МАГИСТРА**

Направленность (профиль) «Консультационно-диагностическое сопровождение при психической травме»

37.04.01 Психология

**Квалификация выпускника** Магистр

**Форма обучения** очно-заочная

**Срок освоения ОПОП** 2 года 3 месяца

**Кафедра** психотравматологии

Утверждено на заседании УМС  
Протокол № 10/06/2023 от 20.06.2023

**Санкт-Петербург**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

### **II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

### **IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

### **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### **VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Цель и задачи дисциплины.

**Целью** освоения дисциплины «Теория психической травмы» является формирование компетенций по готовности действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения по анализу механизмов формирования психических травм и создании программ, направленных на их коррекцию.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- изучение теоретических основ формирования психотравм, их роли в жизнедеятельности человека и в формировании индивидуально-психологических особенностей личности;
- развитие умений выявлять психическую травму;
- формирование умений проводить симптоматический анализ психотравматизации личности;
- приобретение опыта создания программ, направленных на коррекцию психических травм.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Теория психической травмы» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Учебного плана. Дисциплина читается в 1 семестре, форма промежуточной аттестации – зачет с оценкой.

### 1.3. Роль дисциплины «Теория психической травмы» в формировании компетенций выпускника

Дисциплина «Теория психической травмы» является составляющей в процессе формирования у студента компетенций ПК-1

### 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Обучающийся должен обладать следующими компетенциями

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1	Способен осуществлять психологическую помощь отдельным лицам или группе людей в случаях дезадаптации, психической травмы, различных видов девиаций.	ПК 1.1. Оценивает психологическую проблематику отдельных лиц или групп людей для дальнейшей психологической помощи

### 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
ПК-1 Способен осуществлять психологическую помощь отдельным лицам или группе людей в случаях дезадаптации, психической травмы, различных видов девиаций.	1	Не знает, как оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	Плохо знает, как оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	В целом, знает, как оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	Хорошо знает, как оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации
		Не умеет оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	Плохо умеет оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	В целом умеет оценивать психологическую проблематику и проводить психологическое консультирование как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации,	Уверенно умеет оценивать психологические проблематики и проведение психологического консультирования как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации
		Не владеет навыками оценивания психологических проблематик и навыками проведения психологических консультирований как	Плохо владеет навыками оценивания психологических проблематик и навыками проведения психологических консультирований как	В целом владеет навыками оценивания психологических проблематик и навыками проведения психологических консультирований как отдельных лиц, так и групп людей с различными видами	Уверенно владеет навыками оценивания психологических проблематик и навыками проведения психологических консультирований как

		отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	психических травм, в случаях дезадаптации и девиации	отдельных лиц, так и групп людей с различными видами психических травм, в случаях дезадаптации и девиации
--	--	---	---	--	---

**II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ» В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Дисциплина/ семестр	Вид учебной работы					
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Контроль
Теория психической травмы /1 сем	8+24 вебинара	8	31,8		0,2	Зачет с оценкой
<b>Всего</b>						<b>72</b>

**III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ФОРМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

**3.1. Содержание дисциплины структурированное по темам и виды контактной работы с обучающимися**

№ тем ы	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	<b>Понятие психической травмы.</b> Характеристики, виды, причины психической травмы, ее последствия для личностного функционирования. Отличие психической травмы от других сложных психических состояний: стресса, конфликта, эмоционального выгорания и др.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
2.	<b>Психологические особенности личности при психической травме.</b> Психологическая диагностика личности, имеющей психическую травму. Социально-психологические проблемы личности, имеющей психическую травму. Признаки психотравматизации.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
3.	<b>Психотравматология как междисциплинарная отрасль знаний.</b> История разработки теории психической травмы. Механизмы психотравматизации. Интроспективные состояния. Отечественный и зарубежный	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1

	опыт диагностики и психокоррекции психической травмы. Ведущие подходы (психодинамический, когнитивно-поведенческий, телесно-ориентированный и арт-терапевтический) при оказании помощи человеку с психическими травмами				
4.	<b>Виды психических травм, их классификации.</b> Кумулятивные психотравмы детско-родительских и межличностных отношений. Психотравмы вследствие внешних, экстремально воздействующих на психику событий. Комплексные психические травмы.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
5.	<b>Причины возникновения психотравм.</b> Влияние эндогенных и экзогенных причин на степень психотравматизации человека. Влияние времени возникновения психотравмы на степень выраженности психотравматических расстройств различного генеза. Острое стрессовое расстройство. Посттравматическое стрессовое расстройство.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
6.	<b>Симптоматический анализ психотравматизации личности.</b> Жалобы психосоматического характера. Телесные проявления психотравматизации. Флэшбеки. Интрузия. Гипервозбуждение. Нарушение концентрации внимания. Фрагментарная память.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
7.	<b>Эмоциональные и личностные расстройства.</b> Импульсивные приступы паники. Травмаориентация. Дерезализация. Нарушение самоидентификации. Проявления невротического расстройства. Проявления диссоциативного расстройства.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
8.	<b>Теоретические основы оказания психологической помощи лицам, имеющим психическую травму.</b> Феномен стабилизации в травматерапии. Эффективные средства самопомощи в стрессовых жизненных ситуациях. Программы психологического сопровождения человека при психической травме.	4	1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач	ПК-1
<b>Итого:</b>		<b>32</b>	<b>8</b>		

### 3.2. Самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

#### 3.2.1. Распределение часов, отведенных на самостоятельную работу обучающегося

<b>Самостоятельная работа</b>	<b>Всего часов по учебному плану</b>
Проработка лекций, подготовка к практическим занятиям, выполнение домашних заданий, подготовка к устному опросу по темам дисциплины, подготовка к тестированию	31,8
<b>Всего</b>	<b>31,8</b>

### **3.2.2. Методические указания по организации самостоятельной работы обучающегося**

Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Теория психической травмы» дополняют аудиторные лекционные и практические занятия. На лекциях и практических занятиях студенты приобретают базовые знания по современному состоянию, основным направлениям развития дисциплины. Самостоятельная работа направлена на получение дополнительной информации по изучаемой теме, на самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе.

Для общего представления о содержании дисциплины «Теория психической травмы» и подготовке к аттестации студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

- рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- учебно-методическими материалами по теоретическим занятиям;
- предлагаемыми литературными источниками.

Все задания, выполняемые на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы оцениваются преподавателем в течении семестра и учитываются при выставлении итоговой оценки.

В ходе изучения дисциплины обучающиеся пишут реферат, защита которого происходит в период сессии. В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие теорию психической травмы, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

#### ***Подготовка и защита реферата***

Объем реферата - не менее 10 стр., (указаны содержание, список используемой литературы, выводы, сноски авторов и т. д.), использование отечественных и иностранных источников, опубликованных в последние 10 лет. Количество электронных источников не ограничивается.

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

- соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;



- соответствие целям и задачам дисциплины;
- постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;
- логичность и последовательность в изложении материала;
- способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;
- объем исследованной литературы и других источников информации;
- способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;
- умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;
- обоснованность выводов;
- оформление (текст шрифта 14 через 1,5 интервала на листе А4 с полями: левое - 3 см., правое - 1 см., верхнее - 1,5 см., нижнее - 2 см. структурная упорядоченность, ссылки, цитаты, таблицы и т.д.).

#### IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

##### 4.1. Структура фонда оценочных средств

№ пп	Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенций	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
1	Понятие психической травмы.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
2	Психологические особенности личности при психической травме.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
3	Психотравматология как междисциплинарная отрасль знаний.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
4	Виды психических травм, их классификации.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
5	Причины возникновения психотравм.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
6	Симптоматический анализ психотравматизации личности.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
7	Эмоциональные и личностные расстройства.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач
8	Теоретические основы оказания психологической помощи лицам, имеющим психическую травму.	ПК-1	ПК 1.1	реферат; тестирование; решение ситуационных задач

	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	ПК-1	ПК 1.1	контрольные вопросы для подготовки к аттестации
--	---	------	--------	---

## 4.2. Содержание фонда оценочных средств

### 4.2.1. Текущий контроль

#### ТЕСТ (ПК 1.1)

##### 1. Психическая травма - это:

- 1) Состояние повышенного напряжения организма, защитная реакция на различные неблагоприятные факторы
- 2) Состояние, которое характеризуется чрезмерной возбудимостью структур нервной системы, и проявляющееся в острой и резкой реакции даже на незначительные раздражители
- 3) \* Эмоционально-значимое событие, затрагивающее значимые стороны существования человека и приводящие к глубоким психологическим переживаниям.

##### 2. Принцип нормальности в психотравматологии означает:

- 1) Незначительное, несильное влияние психической травмы на функционирование личности
- 2) Отсутствие деструктивного влияния психической травмы на функционирование личности
- 3) Симптомы заболевания – попытка самолечения личности

##### 3. Понятие «психическая травма» ввел:

- 1) Г. Фишер
- 2) З. Фрейд
- 3) А. Ойленбург
- 4) Ж.-М. Шарко

##### 4. Первая теория травматического невроза принадлежит:

- 1) В.Н. Мясищеву
- 2) З. Фрейду
- 3) \* Г. Оппенгейму
- 4) Ф. Шапиро

##### 5. Какие неудовлетворённые потребности в большей степени травматичны для личности:

- 1) А) Физиологические
- 2) В) Самореализации
- 3) С)\* Психологической защиты
- 4) Общениа

##### 6. Основными причинами психической травмы являются:

- 1) Неконструктивные взаимоотношения в семье
- 2) Особенности субъективного реагирования на травматическую ситуацию
- 3) \* Объективные сверхсильные особенности травматической ситуации

##### 7. Последствия детской психотравмы у взрослого:

- 1) \* Склонность к депрессиям; невозможность реализоваться в семье и в профессии, неспособность доверять другим
- 2) Неуверенность в себе, сниженный мотивационный фон, агрессивность
- 3) Склонность к депрессиям; неуверенность в себе, невозможность реализоваться в профессии

##### 8. Психическая травма в большей степени затрагивает сферы личности:

- А)\* Эмоциональную и когнитивную
- Б) Коммуникативную и мотивационную
- В) Мотивационную и волевою
- Г) Волевою и коммуникативную

##### 9. При тяжелых психических травмах возможно:

- А) Бред и галлюцинации

- Б) \* Потеря чувства базового доверия к жизни, к себе и к окружающим, к будущему
- В) Страхи, вплоть до фобий

**10. К проявлениям, сопровождающим психическую травму, относят:**

- А) \* Внутреннее беспокойство
- Б) Симптомы страха
- В) Нарушение сна
- Г) Сниженная активность

**11. Конверсия — это:**

- А) \* Трансформация эмоциональных напряжений в двигательные, сенсорные и вегетативные компоненты
- Б) Механизм, не допускающий выход внутреннего конфликта на уровень сознания
- В) Вторичная травматизация

**12. Термин «психическая травма» возник в:**

- А) 1905 году
- Б) \* 1878 году
- В) 1950 году
- Г) 1978 году

**13. Модель многоуровневой психодинамической психотерапии разработал :**

- А) \* Г. Фишер
- Б) З.Фрейдом
- В) А. Ойленбург
- Г) В.Н. Мясищев

**14. Интроекция — это:**

- А) \* переход одного объекта, его свойств и качеств (на психологическом или фантазийном уровне) извне внутрь другого объекта
- Б) обучение на основе подражания
- В) процесс погружения в бессознательные слои психики

**15. Интроект — это:**

- А) Несамостоятельность суждений, зависимость от мнений другого
- Б) Прислушивание, разделение чужого мнения
- В) \* Навязанное извне убеждение

**16. Алекситимия — это:**

- А) Заострение внимания на переживаемых чувствах
- Б) \* Не способность анализировать и словесно выразить чувства
- В) Бедность фантазии

**17. Психологический портрет психотравматизированного человека характеризуется:**

- А) Пассивно-зависимым отношением к жизни, слабым Я
- Б) Жесткими установками
- В) \* Внутренними конфликтами
- Г) Депрессивными переживаниями

**18. После сильных потрясений, как правило, развивается:**

- А) Острое стрессовое расстройство
- Б) \* Посттравматическое стрессовое расстройство
- В) Психическая травма

**19. Основные симптомы, характерные для посттравматического стрессового расстройства:**

- А) Гипервозбудимость, страхи, ночные кошмары
- Б) Страхи, проблемы со сном, тревожность
- В) \* Повторное переживание, блокирование эмоций, гипервозбудимость

**20. Характерологическая особенность детей с психической травмой:**

- А) \* повышенная тревожность
- Б) замкнутость

- В) плаксивость
- Г) конфликтность

**21. Сочетание признаков психической травмы:**

- А) повторяющееся чувство дискомфорта с определёнными типами личности и в определенных ситуациях
- Б) повторяющееся чувство дискомфорта в определенных ситуациях и возвращающиеся внезапные воспоминания о негативных ситуациях
- В)\* повторяющиеся состояния беспомощности в определенных ситуациях и возвращающиеся внезапные воспоминания о негативных ситуациях или их фрагменты. **22.**

**22. Пять признаков травмы:**

- А) депрессия, отсроченная психосоматика, прерванное действие, неуверенность в себе, частое воспоминание сложной негативной ситуаций
- Б)\* прерванное травмой действие, жизнь разделилась на до и после, витальная угроза, отсроченная психосоматика, изменение системы ценностей
- В) депрессия, отсроченная психосоматика, нарушенное целеполагание, неуверенность в себе, частое воспоминание сложной негативной ситуаций

**23. Терапия психической травмы успешна только в случае:**

- А) Создании доверительных комфортных условий взаимодействия психолога и клиента
- Б)\* Реконструкции травматической ситуации в безопасных условиях и восстановления нарушенных психодинамических связей с высвобождением аффекта
- В) Научение конструктивному поведению и реагированию в других жизненных ситуациях, схожих с травматической.

**24. Теория предотвращения при преодолении психической травмы заключается в ответе на вопрос:**

- А) Из-за чего произошла травма?
- Б)\* Что можно предпринять, чтобы подобное не случилось?
- В) Что нужно сделать для исцеления душевных и физических ран?

**25. Теория спонтанного исцеления при преодолении психической травмы заключается в ответе на вопрос:**

- А) Из-за чего произошла травма?
- Б) Что можно предпринять, чтобы подобное не случилось?
- В)\* Что нужно сделать для исцеления душевных и физических ран?

**26. При психической травме требует особого этичного отношения психолога:**

- А) Состояние повышенного напряжения организма
- Б) Состояние возбуждения при анализе причин психической травмы
- В)\* Состояния глубоких психологических переживаний, эмоций и чувств.

**27. Принцип социальной ответственности психологической помощи при психической травме заключается в:**

- А) Создании доверительных комфортных условий взаимодействия психолога и клиента
- Б)\* Соблюдении принципов конфиденциальности полученной информации
- В) Реконструкции травматической ситуации в безопасных условиях и восстановления нарушенных психодинамических связей с высвобождением аффекта

**28. Непроработанные вовремя психологические травмы детства имеют:**

- А) Влияние на эмоциональную сферу
- Б) Влияние на когнитивную сферу
- В) Влияние на поведенческую сферу
- Г)\* Комплексное влияние на личность.

**29. Непроработанные психотравмы детства чаще всего являются одним из факторов:**

- А) интенсивного мотивационного процесса самореализации
- Б)\* препятствующих достижению вершин в развитии личности
- В) стремления построить свою жизнь лучше по сравнению с родительской
- Г) стремления быть функционально независимым от прошлого негативного опыта

**30. Наиболее частыми семейными травмами является:**

- А) Вербальное насилие
- Б) Физическое насилие
- В)\* Отсутствие чувства защищенности, недостаток эмоционально-близких отношений между членами семьи

**31. Наиболее негативными семейными травмами является:**

- А) Вербальное насилие
- Б)\* Физическое насилие
- В) Отсутствие чувства защищенности, недостаток эмоционально-близких отношений между членами семьи

**32. Дети в большей степени подвержены психической травматизации:**

- А)\* Из-за недостатка опыта жизни
- Б) Из-за большей степени зависимости от внешних обстоятельств и поведения окружающих взрослых
- В) Из-за незрелости личностных подструктур
- Г) Утверждение неверно

**33. Психологические причины проблем со здоровьем при психической травме связаны в основном:**

- А) С повышенным напряжением организма в травмирующей ситуации
- Б) С ослабленным иммунитетом
- В) С переживанием стресса в травмирующей ситуации
- Г) \* С переживанием дистресса в травмирующей ситуации

**34. Здоровье человека с психической травмой нарушено на:**

- А) Соматическом уровне
- Б)\* Соматическом, психологическом и социальном уровнях
- В) Соматическом и психологическом уровнях

**35. Метод аутогенной тренировки был разработан:**

- А)\* И.Шульцем
- Б) Г.Селье
- В) В.М.Бехтеревым
- Г) А.Беком

**36. Техника медитации заключается:**

- А) в концентрации внимания субъекта
- Б) в ограничении области восприятия внешних стимулов
- В) в замедлении процессов метаболизма
- Г)\* все ответы верны

**37. Термином «копинг» обозначают:**

- А) волевое усилие
- Б)\* образ мышления и поведения, способствующие преодолению стресса
- В) удовлетворение потребности
- Г) вид психологической защиты

**38. Теория стресса была создана физиологом:**

- А) И.П.Павловым
- Б) И.М.Сеченовым
- В) К.Бернаром
- Г)\* Г.Селье

**39. Наиболее существенное влияние на характер развития психической травмы оказывают:**

- А)\* индивидуальные особенности человека
- Б) особенности травматической ситуации
- В) отсутствие помощи и поддержки
- Г) неблагоприятное социальное окружение

- 40. Умения и навыки, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть менее подверженным к возникновению психической травмы называют:**
- А)\* резистентностью
  - Б) ресурсом
  - В) адаптацией
  - Г) фрустрацией
- 41. Умения и навыки, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку пережить психическую травму называют:**
- А) резистентностью
  - Б) \* ресурсом
  - В) адаптацией
  - Г) фрустрацией
- 42. Рисунки психотравматизированной личности часто характеризуются:**
- А)\* пассивно-зависимым отношением к жизни изображенных персонажей
  - Б) преобладанием отрицательных эмоций у изображенных персонажей
  - В) конфликтностью изображенных персонажей, противостоянием нарисованной ситуации
  - Г) депрессивными переживаниями изображенных персонажей
- 43. Диагностика личностных особенностей на основе анализа взаимодействия с внешне нейтральным, малоструктурированным, неоднозначным стимулом:**
- А) объективный подход
  - Б) субъективный подход
  - В) \*проективный подход
  - Г) арт-терапевтический подход
- 44. Художественные материалы и образы в арт-терапии наиболее часто являются:**
- А) своеобразными посредниками в отношениях психотравмированной личности с психологом;
  - Б) \*объектами эмоциональной разрядки и когнитивного анализа;
  - В) основой для субъективности процессов восприятия, мышления и воображения.
- 45. Основной спектр эмоций человека с психической травмой**
- А)\* Злость, апатия, тревожность, депрессивность, чувство безысходности;
  - Б) Депрессивность, агрессивность, обидчивость, зависть, подозрительность;
  - В) Пессимизм, отсутствие интереса, заторможенность, забывчивость, отстраненность;
  - Г) Интровертированность, тревожность, апатия, рассеянность, снижение концентрации внимания.
- 46. В рамках посттравматической патологии большинство авторов выделяют три основные группы симптомов:**
- А) чрезмерное возбуждение, удивление, эйфория
  - Б) полное спокойствие, истерическое реагирование, эйфория
  - В) удивление, истерическое реагирование, приступы депрессии.
  - Г)\* чрезмерное возбуждение, приступы депрессии, истерическое реагирование
- 47. Одно из характерных для ПТСР состояний - так называемое "солдатское сердце". Подчеркните правильный ответ. Понятие "солдатское сердце" включает в себя:**
- А) приступы неконтролируемой любви к кому-либо
  - Б)\* боль за грудиной, сердцебиение, прерывистость дыхания
  - В) ощущение, что сердце находится не слева, а справа и оно очень большое
- 48. Одно из характерных для ПТСР состояний - так называемый "флэшбек-синдром" – это...**
- А) полное забывание перенесённых тяжёлых событий
  - Б) постоянные пульсирующие головные боли
  - В)\* насильственно вторгающиеся в сознание воспоминания о "непереносимых" событиях
  - Г) боль за грудиной, сердцебиение, прерывистость дыхания

**49. Нажитая инвалидность с осознанной выгодой от полагающихся льгот и привилегий с переходом к пассивной жизненной позиции называется**

- А) флэшбэк-синдром
- Б) проявления "комбатантной" психопатии
- В)\* посттравматическое рентное состояние

**50. Подчеркните лишний пункт в списке. Были выделены следующие четыре характеристики травмы, способной вызвать травматический стресс:**

- А)\* Происшедшее событие осознается, то есть человек знает, что с ним произошло и из-за чего у него ухудшилось психологическое состояние
- Б) Это состояние обусловлено внешними причинами
- В) Происшедшее событие практически не осознаётся
- Г) Пережитое разрушает привычный образ жизни
- Д) Происшедшее событие вызывает ужас и ощущение беспомощности, бессилия что-либо сделать или предпринять.

**51. Выделите неправильный ответ. В соответствии с особенностями проявления и течения различают три подвиды посттравматических стрессовых расстройств:**

- А)\* Кратковременное, развивается в течение одного месяца
- Б) Острое, развивающееся в сроки до трех месяцев
- В) Хроническое, имеющее продолжительность более трех месяцев
- Г) Отсроченное, когда расстройство возникло спустя шесть и более месяцев после травматизации.

**52. Выделяют несколько типов ПТСР. Тот тип, который характеризуется высоким уровнем соматической и психической немотивированной тревоги на гипотимно окрашенном аффективном фоне с переживанием, не реже нескольких раз в сутки, произвольных, с оттенком навязчивости, представлений, отражающих психотравматическую ситуацию, называется:**

- А) Астенический тип
- Б) Дисфорический тип
- В)\* Тревожный тип

**53. Выделяют несколько типов ПТСР. Тот тип, который характеризуется постоянным переживанием внутреннего недовольства, раздражения, вплоть до вспышек злобы и ярости, на фоне угнетенно-мрачного настроения называется:**

- А)\* дисфорический тип
- Б) соматоформный тип
- В) тревожный тип

**54. В рамках когнитивной модели травматические события – это...**

- А)\* потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе.
- Б) нарушения процесса символизации
- В) потенциальные стабилизаторы базовых представлений о мире и о себе

**55. Выделите неправильное утверждение. Дж. Ялом предложил рассматривать все психологические проблемы травматического стресса с точки зрения понятий**

- А) смерти,
- Б) свободы,
- Д)\* страха
- Е) изоляции
- Ж) бессмысленности

**56. Выделите неправильный ответ. Ребёнок, сталкиваясь со страхом смерти, выдвигает три базовые иллюзии (по Дж Ялому):**

- А) иллюзия собственного бессмертия
- Б)\* иллюзия своей всесильности
- В) иллюзия справедливости
- Г) иллюзия простоты устройства мира

**57. Выделите неправильный ответ. У людей, переживших травматическое событие, чувство вины возникает в трёх случаях:**

- А) вина за воображаемые грехи
- Б) вина за то, что мог бы сделать, но не сделал
- В) вина "выжившего"
- Г)\* вина за переживание вины

**58. Выделите неверный ответ. Наиболее психологически значимыми характеристиками травматического стрессового события можно считать:**

- А) противоречие базисным убеждениям личности, пересмотр которых воспринимается как угроза существованию;
- Б) неожиданность (как объективная, так и субъективная, когда в силу отрицания человек не допускал возможности события);
- В)\* неблагоприятные условия внешней среды
- Г) непоправимость происшедшего.

**59. Является ли репереживание травмы одним из важных факторов распространения насилия в обществе?**

- А) да, является
- Б)\* нет, не является
- В) является, но только среди малообразованных людей

**60. Подчеркните "лишние" пункты. Характеристиками диссоциативных состояний (по Ludwig A. M.) являются:**

- А) нарушение чувства времени
- Б) чувство потери контроля над поведением;
- В) изменения в эмоциональной экспрессии;
- Г\*) высокая восприимчивость к суггестии.

### **Практические задачи (ПК 1.1)**

1. Приведите примеры и охарактеризуйте содержание (конкретные фразы, действия, намерения) этичного взаимодействия с человеком, имеющим психическую травму.
2. Приведите недопустимые в профессиональной деятельности примеры неэтичного и безответственного взаимодействия с человеком, имеющим психическую травму. Опишите, усугубляющий травму, механизм такого взаимодействия.
3. На конкретных примерах приведите и обоснуйте причины психической травмы.
4. На конкретном примере охарактеризуйте содержание переживаний психотравматизированного человека.
5. Опишите на конкретных примерах тактику действий психолога по выявлению причин психической травмированности.
6. Приведите примеры последствий психической травмы для функционирования человека в различных сферах жизнедеятельности.
7. На примерах обоснуйте отличия психической травмы от других психических состояний: стресса, эмоционального выгорания
8. Приведите пример и охарактеризуйте социально-психологические проблемы человека, имеющего психическую травму.
9. Приведите примеры интроектных состояний у взрослого человека.
10. Приведите примеры интроектных состояний у ребенка.
11. Приведите примеры конкретных фраз, действий, намерений и т.п., способных сформировать психическую травму.
12. Приведите примеры родительских фраз, действий, намерений и т.п., способных сформировать психическую травму в детском возрасте.
13. Опишите на конкретных примерах кумулятивные психотравмы детско-родительских



отношений.

14. Опишите на конкретных примерах кумулятивные психотравмы межличностных отношений.
15. Приведите примеры комплексных психических травм.
16. Опишите на конкретных примерах особенности влияния времени возникновения психотравмы на степень выраженности психотравматических расстройств различного генеза.
17. Проведите симптоматический анализ психотравматизации личности на конкретном примере (жалобы, телесные проявления, особенности психических процессов).
18. Охарактеризуйте этапы и конкретные процедуры диагностики психической травмы.
19. Охарактеризуйте этапы разработки комплексных программ психологической помощи лицам с психической травмой
20. Опишите конкретные процедуры разработки комплексных программ психологической помощи лицам с психической травмой.
21. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка на предмет психической травмы.
22. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы.
23. Разработать план проведения психодиагностического обследования взрослого человека на предмет психической травмы.
24. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы.
25. Подберите методики и обоснуйте их выбор для проведения психодиагностического обследования причин психической травмы у ребенка.
26. Подберите методики и обоснуйте их выбор для проведения психодиагностического обследования причин психической травмы у подростка.
27. Подберите методики и обоснуйте их выбор для проведения психодиагностического обследования причин психической травмы у взрослого.
28. Разработать план проведения диагностического обследования социально-психологических ресурсов преодоления психической травмы у ребенка.
29. Разработать план проведения психодиагностического обследования социально-психологических ресурсов преодоления психической травмы у подростка.
30. Разработать план проведения психодиагностического обследования ресурсов преодоления психической травмы у взрослого.
31. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка на предмет психической травмы проективным методом.
32. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы проективным методом.
33. Разработать план проведения психодиагностического обследования взрослого человека на предмет психической травмы проективным методом.
34. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка дошкольного возраста на предмет психической травмы.
35. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка среднего школьного возраста на предмет психической травмы.
36. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы методом стандартизированных тестов.
37. Разработать план проведения психодиагностического обследования взрослого человека на предмет психической травмы методом стандартизированных тестов.
38. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка на предмет психической травмы методом беседы.

39. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы методом беседы.
40. Разработать план проведения психодиагностического обследования взрослого человека на предмет психической травмы методом беседы.
41. Разработать план проведения психодиагностического обследования ребенка на предмет психической травмы биографическим методом.
42. Разработать план проведения психодиагностического обследования подростка на предмет психической травмы биографическим методом.
43. Разработать план проведения психодиагностического обследования взрослого человека на предмет психической травмы биографическим методом.
44. Составить систему рекомендаций для написания психодиагностического заключения по преодолению психической травмы для родителей ребенка дошкольного возраста.
45. Составить систему рекомендаций для написания психодиагностического заключения по преодолению психической травмы для родителей и ребенка среднего школьного возраста.
46. Составить систему рекомендаций для написания психодиагностического заключения по преодолению психической травмы для родителей подростка.
47. Составить систему рекомендаций для написания психодиагностического заключения по преодолению психической травмы для подростка.
48. Составить систему рекомендаций для написания психодиагностического заключения по преодолению психической травмы для взрослого человека.
49. Разработать и обосновать содержание программы психологической помощи на основе психодиагностического исследования психотравмированного ребенка.
50. Разработать и обосновать содержание программы психологической помощи на основе психодиагностического исследования психотравмированного подростка.
51. Разработать и обосновать содержание программы психологической помощи на основе психодиагностического исследования психотравмированного взрослого человека.
52. Составить перечень психодиагностического инструментария для обследования ребенка-дошкольника на предмет психической травмы.
53. Составить перечень психодиагностического инструментария для обследования ребенка среднего школьного возраста на предмет психической травмы.
54. Составить перечень психодиагностического инструментария для обследования подростка на предмет психической травмы.
55. Составить перечень психодиагностического инструментария для обследования взрослого человека на предмет психической травмы.
56. Приведите примеры трудных жизненных ситуаций по критерию уровня объективной сложности.
57. Известно, что при возникновении трудных жизненных ситуаций, вызывающих необходимость адаптивных перестроек, существенную роль оказывает уровень активности личности, степень ее мобилизации. Опишите недостаточный, адекватный или избыточный уровень активности в трудной жизненной ситуации, переживаемой Вами за последний год.
58. Приведите пример счастливого события как вариант трудной ситуации и проанализируйте его.
59. Опишите особенности посттравматического синдрома у детей по сравнению со взрослыми (3 отличительных признака).
60. Напишите рекомендации (по разным видам насилия) по работе психолога, работающим с жертвами насилия.

### **Темы рефератов (ПК 1.1)**

1. История психотравматологии.

2. Виды и характеристики психической травмы.
3. Причины возникновения и последствия психических травм.
4. Влияние психической травмы на разные сферы жизни человека.
5. Социально-психологические проблемы психотравмированного человека.
6. Психологические особенности человека при психической травме.
7. Признаки психической травмы.
8. Психотравматология как современная отрасль психологии.
9. Коррекция психической травмы.
10. Теоретические основы преодоления психической травмы.
11. Острые и хронические психические травмы.
12. Психотравмы детско-родительских отношений.
13. Психотравмы межличностных отношений.
14. Психотравмы чрезвычайных ситуаций.
15. Психотравма насилия.
16. Комплексные психические травмы.
17. Психотравматические события и психическая травма.
18. Психологические ресурсы преодоления психической травмы.
19. Терапия психической травмы.
20. Стабилизация в терапии психической травмы.
21. Интроектные состояния психотравматизированного человека.
22. Психологический портрет психотравматизированного человека.
23. Основы психологической помощи пострадавшим от травматических событий различного генеза.
24. Этика и социальная ответственность работы психолога с человеком, имеющим психическую травму.
25. Этические принципы взаимодействия с психотравмированным человеком.
26. Процесс психической травматизации с точки зрения психоанализа и глубинной психологии.
27. Процесс психической травматизации с точки зрения глубинной психологии.
28. Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций
29. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность
30. Организационные формы оказания психологической помощи при психотравме: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка
31. Патологическое горе
32. Особенности консультирования клиента в ситуации утраты
33. Психологический тренинг по преодолению горя утраты
34. Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом
35. Суицидальные намерения: индикаторы
36. Суицидальные намерения: факторы суицидальной опасности
37. Суицидальные намерения: оценка суицидального риска
38. Насилие: понятие, признаки, последствия
39. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)
40. Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия
41. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее
42. Особенности консультирования в ситуации насилия.
43. Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и ассертивного поведения
44. Особенности психологического сопровождения детей, переживших насилие
45. Психологическая помощь родственникам тяжелобольных
46. Терминальные состояния: смерть и умирание

47. Психологические реакции человека перед лицом смерти
48. Страх смерти, изменения в восприятии жизни
49. Стадии терминальных переживаний
50. Психологическая помощь в терминальный период
51. Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций
52. Тяжелые переживания как форма психологического кризиса
53. Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний
54. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность
55. Психологическая травма и ее проявления
56. Примеры оздоровительного потенциала кризисного опыта
57. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам
58. Понятие психологического сопровождения в отечественной психотравматологии.
59. Понятие психологического сопровождения в зарубежной психотравматологии.
60. Психологическая помощь: задачи, этапы, методы на современном этапе.

### **Контрольные задания итогового контроля (ПК 1.1)**

1. Понятие психической травмы.
2. История термина «психическая травма».
3. Основные признаки психической травмы.
4. Телесные проявления психотравматизации.
5. Основные виды психических травм, их классификации.
6. Причины возникновения психотравм.
7. Последствия психической травмы для личностного функционирования.
8. Отличие психической травмы от других сложных психических состояний: стресса, конфликта, эмоционального выгорания и др.
9. Теории травматического невроза.
10. Психологические особенности личности при психической травме.
11. Психологическая диагностика человека, имеющего психическую травму.
12. Признаки психотравматизации.
13. Психотравматология как отрасль психологии и психотерапии.
14. Социальная ответственность работы психолога с человеком, имеющим психическую травму.
15. Этические принципы взаимодействия с психотравмированным человеком.
16. Этика психодиагностического обследования психотравмированного человека.
17. Отечественный опыт диагностики и психокоррекции психической травмы.
18. Зарубежный опыт диагностики и психокоррекции психической травмы.
19. Психодинамический подход при оказании помощи человеку с психическими травмами.
20. Когнитивно-поведенческий подход при оказании помощи человеку с психическими травмами.
21. Телесно-ориентированный подход при оказании помощи человеку с психическими травмами.
22. Арт-терапевтический подход при оказании помощи человеку с психическими травмами.
23. Кумулятивные психотравмы детско-родительских и межличностных отношений.
24. Психотравмы вследствие внешних, экстремально воздействующих на психику событий.
25. Комплексные психические травмы.
26. Психотравматические расстройства различного генеза.
27. Влияние эндогенных причин на степень психотравматизации человека.
28. Влияние экзогенных причин на степень психотравматизации человека.

29. Влияние времени возникновения психотравмы на степень выраженности психотравматических расстройств различного генеза.
30. Психическая травма и острое стрессовое расстройство.
31. Посттравматическое стрессовое расстройство.
32. Жалобы психосоматического характера при психотравме.
33. Эмоциональные расстройства при психической травме.
34. Особенности личности при психической травме.
35. Теоретические основы оказания психологической помощи лицам, имеющим психическую травму.
36. Факторы успешности терапии психической травмы.
37. Модель многоуровневой психодинамической терапии психической травмы.
38. Феномен стабилизации в травматерапии.
39. Эффективные средства самопомощи в стрессовых жизненных ситуациях.
40. Возможности преодоления психической травмы.
41. Диагностика посттравматического стрессового расстройства.
41. Диагностика психологических последствий травматического стресса.
42. Профилактика посттравматического стрессового расстройства.
43. Экстренная психологическая помощь при посттравматическом стрессовом расстройстве.
44. Состояние пострадавшего после трагического события.
45. Различия в психологической картине посттравматического стресса при воздействии разных типов стрессоров.
46. Виды психологической помощи при ПТСР: психологическое сопровождение; направление (ведение), управление; информирование; поддержка. Психологический дебрифинг.
47. Понятие о кризисе. Сходство и различие нормативных и ненормативных кризисов.
48. Три типа кризиса: кризисы развития, травматические кризисы и кризисы утраты.
49. Психологическая помощь в кризисной ситуации в зависимости от вида и фазы кризиса.
50. Кризис горя: от отрицания до принятия. Понятие о «нормальном» горе.
51. Теоретические подходы к исследованию горя (Фрейд; Линдеман; Боулби; Стройби).
52. Устойчивость к травме и позитивная адаптация. Негативные, нейтральные и позитивные последствия психологической травмы.
53. Особенности психотерапии и психокоррекции ПТСР.
54. Общение с родителями, чьи дети пережили различные виды насилия
55. Психологические последствия насилия у детей.
56. ПТСР у детей, обусловленные стихийными бедствиями и катастрофами, смертью близкого человека, военными действиями
57. Психологические трудности терапевта, работающего с клиентом, пациентом, страдающим ПТСР.
58. Специфика применения групповых методов оказания психологической помощи в экстремальной ситуации, при травме и утрате.
59. Травмотерапия как форма психологической помощи: цели, задачи, принципы.
60. Психологическая помощь при потере близкого человека (помощь на стадии шока; помощь на стадии острого горя; помощь на стадии восстановления).
61. Особенности психологического консультирования при суицидальных попытках.
62. Кризисная интервенция: основные принципы, задачи, методы.
63. Посттравматический стресс у тяжелых соматических больных.
64. Методы психологического консультирования лиц, переживших сексуальное насилие.
65. Посттравматический стресс у ветеранов боевых действий.
66. Динамика аффективных реакций человека в зоне чрезвычайной ситуации.

67. Теоретические подходы к понятию «ситуация».
68. Психологические факторы устойчивости личности к стрессу и травме.
69. Специальные проблемы в консультировании: консультирование тревожных и агрессивных, плачущих клиентов.
70. Теоретическое обоснование клинического применения нервномышечной релаксации.
71. Физиологические компоненты стресса.
72. Рефлекторно-эмоциональный стресс.
73. Фазы развития стресса (субсиндромы стресса).
74. Симптомы стресса. Алгоритм управления стрессом.
75. Диагностика поведения типа А.
76. Эмоционально-поведенческий синдром стресса.
77. Вегетативный субсиндром стресса.
78. Социально-психологический субсиндром стресса.
79. Когнитивный субсиндром стресса.
80. Генетические и эволюционные предпосылки индивидуальных различий реакции на стресс.
81. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее
82. Особенности консультирования в ситуации насилия.
83. Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения.
84. Понятие о жизненной ситуации. Обыденные и трудные жизненные ситуации.
85. Переживание и поведение людей в напряженных и экстремальных ситуациях.
86. Внешние и внутренние факторы эмоциогенности профессиональных и жизненных, напряженных и экстремальных ситуаций.
87. Первичные реакции человека на напряженные и экстремальные ситуации.
88. Влияние экстремальных ситуаций на познавательные процессы человека.
89. Типы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях. Активная и пассивная формы поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях, их преимущества и недостатки.
90. Психодинамическая психотерапия ПТСР.

#### **4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций**

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

##### **Шкала оценивания знаний студента**

**оценку «отлично»** - заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные рабочей программой по учебной дисциплине (модулю), усвоивший обязательную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 86 - 100% правильных ответов;

**оценку "хорошо"** - заслуживает студент, показавший полное знание программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную программой, способный к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшего обучения и профессиональной деятельности.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 69 - 85% правильных ответов;

**оценку "удовлетворительно"** - заслуживает студент, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой по программе курса.

При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал 51 - 68% правильных ответов;

**оценка "неудовлетворительно"** - выставляется студенту, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набрал менее 50% правильных ответов;

**«Зачтено»** – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

**«Не зачтено»** – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

## **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ»**

### **5.1 Основная литература**

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Калшед, Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Д. Калшед ; ред. и пер. с англ. В.А. Агаркова. – Москва : Когито-Центр, 2015. – 398 с. – (Современная психотерапия).– [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430541">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430541</a>
2.	Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия : [16+] / под общ. ред. Н.С. Хрустальной: учебник. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2014. – 372 с. [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458105">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458105</a>
3.	Психосоциальная работа с пострадавшими в экстремальных ситуациях / авт.-сост. И.В. Черникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 140 с. : ил. - [Электронный ресурс].– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458278">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=458278</a>

### **5.2 Дополнительная литература**

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Биктина, Н. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. Биктина ; Министерство

	образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ФГ БОУ ВПО ОГУ, 2011. – 166 с. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=259206">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=259206</a>
2.	Ван дер Харт, О. Призраки прошлого: Структурная диссоциация и терапия последствий хронической психической травмы / О. Ван дер Харт, Э. Нейенхёус, К. Стил ; пер. В.А. Агарков, Н.Ю. Федунина. – Москва : Когито-Центр, 2013. – 496 с. – [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226625</a>
3.	Калмыкова, Е.С. Опыт исследования личной истории: Научно-психологический и клинический подходы / Е.С. Калмыкова. – Москва : Когито-Центр, 2012. – 192 с. [Электронный ресурс]. URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=144955">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=144955</a>
4.	Падун, М.А. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика / М.А. Падун, А.В. Котельникова. – Москва : Институт психологии РАН, 2012. – 208 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=220988">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=220988</a>
5.	Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы / отв. ред. М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова ; Российская Академия Наук и др. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 448 с. : ил. – [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472823">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472823</a>
6.	Симингтон, Н. Становление личности в психоанализе / Н. Симингтон ; пер. с англ. В.Н. Сергоской. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 400 с. – [Электронный ресурс]. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472824">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=472824</a>
7.	Стайнер, Д. Психические убежища. Патологические организации у психотических, невротических и пограничных пациентов / Д. Стайнер ; пер. З. Баблюн. – Москва : Когито-Центр, 2010. – 240 с. – [Электронный ресурс].– URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56561">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=56561</a>

### 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение

№ пп	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311
3	LibreOffice	<a href="#">Mozilla Public License v2.0.</a>
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда “LMS Moodle”	<a href="#">GNU General Public License (GPL)</a> Свободное распространение, сайт <a href="http://docs.moodle.org/ru/">http://docs.moodle.org/ru/</a>
6	Архиватор 7-Zip	<a href="#">GNU Lesser General Public License (LGPL)</a> Свободное распр,сайт <a href="https://www.7-zip.org/">https://www.7-zip.org/</a>

### 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

№ пп	Наименование ресурса	Адрес в сети Интернет
	<b>Профессиональные базы данных</b>	
1	Профессиональная база данных «Психология на русском языке: подборка информационных ресурсов по вопросам психологии»	<a href="https://www.psychology.ru/">https://www.psychology.ru/</a>
2	Профессиональная база данных «Мир психологии»	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a>
3	Психологическая библиотека «Моё слово»	<a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a>
4	Сайт «Флогистон», публикации и книги по психологии	<a href="http://flogiston.ru/library">http://flogiston.ru/library</a>
5	Научный журнал «Психологические исследования»	<a href="http://psystudy.ru">http://psystudy.ru</a>



6	Научный журнал «Молодой ученый»	<a href="https://moluch.ru/">https://moluch.ru/</a>
7	Научно-практический электронный журнал «Аллея науки»	<a href="https://alley-science.ru/">https://alley-science.ru/</a>
8	Журнал «Вопросы психологии»	<a href="http://www.voppsy.ru">http://www.voppsy.ru</a>
9	Научная электронная библиотека	<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
	<b>Информационно-справочные и поисковые системы</b>	
1	Информационная справочная система Федеральный портал «Российское образование»	<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>
2	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
3	Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Сайт РАН – Российской академии наук	<a href="http://www.ras.ru">http://www.ras.ru</a>

### 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п/п	Наименование разработки в электронной форме	Ссылка на информационный ресурс	Доступность
1.	Электронно-библиотечная система (ЭБС) «Университетская библиотека онлайн»	<a href="http://www.biblioclub.ru">www.biblioclub.ru</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	Электронная информационно-образовательная среда РХГА (ЭИОС РХГА)	<a href="http://rhga.pro/">http://rhga.pro/</a>	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

## VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Помещения обеспечены доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью (рабочее место преподавателя, специализированная учебная мебель для обучающихся, доска ученическая) а также техническими средствами обучения (компьютер или ноутбук, переносной или стационарный мультимедийный комплекс, стационарный или переносной экран на стойке для мультимедийного проектора).
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную

	информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

## **VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Указанные ниже условия инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья применяются при наличии указанных лиц в группе обучающихся в зависимости от нозологии заболеваний или нарушений в работе отдельных органов.

### **Обучение студентов с нарушением слуха**

**Обучение студентов с нарушением слуха** выстраивается через реализацию следующих педагогических принципов:

- наглядности,
- индивидуализации,
- коммуникативности на основе использования информационных технологий, разработанного учебно-дидактического комплекса, включающего пакет специальных учебно-методических презентаций
- использования учебных пособий, адаптированных для восприятия студентами с нарушением слуха.

### **К числу проблем, характерных для лиц с нарушением слуха, можно отнести:**

- замедленное и ограниченное восприятие;
- недостатки речевого развития;
- недостатки развития мыслительной деятельности;
- пробелы в знаниях; недостатки в развитии личности (неуверенность в себе и неоправданная зависимость от окружающих, низкая коммуникабельность, эгоизм, пессимизм, заниженная или завышенная самооценка, неумение управлять собственным поведением);
- некоторое отставание в формировании умения анализировать и синтезировать воспринимаемый материал, оперировать образами, сопоставлять вновь изученное с изученным ранее; хуже, чем у слышащих сверстников, развит анализ и синтез объектов. Это выражается в том, что глухие и слабослышащие меньше выделяют в объекте детали, часто опускают малозаметные, но существенные признаки.

При организации образовательного процесса со слабослышащей аудиторией необходима особая фиксация на артикуляции выступающего - следует говорить громче и четче, подбирая подходящий уровень.

**Специфика зрительного восприятия** слабослышащих влияет на эффективность их образной памяти - в окружающих предметах и явлениях они часто выделяют несущественные признаки. Процесс запоминания у студентов с нарушенным слухом во многом опосредуется деятельностью по анализу воспринимаемых объектов, по соотносению нового материала с усвоенным ранее.

Некоторые основные понятия изучаемого материала студентам необходимо объяснять дополнительно. На занятиях требуется уделять повышенное внимание специальным профессиональным терминам, а также использованию профессиональной лексики. Для лучшего усвоения специальной терминологии необходимо каждый раз писать на доске используемые термины и контролировать их усвоение.

Внимание в большей степени зависит от изобразительных качеств воспринимаемого материала: чем они выразительнее, тем легче слабослышащим студентам выделить информативные признаки предмета или явления.

**В процессе обучения рекомендуется использовать разнообразный наглядный материал.** Сложные для понимания темы должны быть снабжены как можно большим количеством наглядного материала. Особую роль в обучении лиц с нарушенным слухом, играют видеоматериалы. По возможности, предъявляемая видеoinформация может сопровождаться текстовой бегущей строкой или сурдологическим переводом.

Видеоматериалы помогают в изучении процессов и явлений, поддающихся видеофиксации, анимация может быть использована для изображения различных динамических моделей, не поддающихся видеозаписи.

### **Обучение студентов с нарушением зрения.**

Специфика обучения слепых и слабовидящих студентов заключается в следующем:

- дозирование учебных нагрузок;
- применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;
- специальное оформление учебных кабинетов;
- организация лечебно-восстановительной работы;
- усиление работы по социально-трудовой адаптации.

Во время проведения занятий следует чаще переключать обучающихся с одного вида деятельности на другой.

Во время проведения занятия педагоги должны учитывать допустимую продолжительность непрерывной зрительной нагрузки для слабовидящих студентов. К дозированию зрительной работы надо подходить строго индивидуально.

**Искусственная освещенность помещений, в которых занимаются студенты с пониженным зрением, должна составлять от 500 до 1000 лк,** поэтому рекомендуется использовать дополнительные настольные светильники. Свет должен падать с левой стороны или прямо. Ключевым средством социальной и профессиональной реабилитации людей с нарушениями зрения, способствующим их успешной интеграции в социум, являются информационно-коммуникационные технологии.

Ограниченность информации у слабовидящих обуславливает схематизм зрительного образа, его скудность, фрагментарность или неточность.

При слабовидении страдает скорость зрительного восприятия; нарушение бинокулярного зрения (полноценного видения двумя глазами) у слабовидящих может приводить к так называемой пространственной слепоте (нарушению восприятия перспективы и глубины пространства), что важно при черчении и чтении чертежей.

При зрительной работе у слабовидящих быстро наступает утомление, что снижает их работоспособность. Поэтому необходимо проводить небольшие перерывы.

Для усвоения информации слабовидящим требуется большее количество повторений и тренировок.

При проведении занятий в условиях повышенного уровня шума, вибрации, длительных звуковых воздействий, может развиваться чувство усталости слухового анализатора и дезориентации в пространстве.

При лекционной форме занятий слабовидящим следует разрешить использовать звукозаписывающие устройства и компьютеры, как способ конспектирования, во время занятий.

Информацию необходимо представлять исходя из специфики слабовидящего студента: **крупный шрифт (16–18 размер)**, дисковый накопитель (чтобы прочитать с помощью компьютера со звуковой программой), аудиофайлы. Всё записанное на доске должно быть озвучено.

Необходимо комментировать свои жесты и надписи на доске и передавать словами то, что часто выражается мимикой и жестами. При чтении вслух необходимо сначала предупредить об этом. Не следует заменять чтение пересказом.

При работе на компьютере следует использовать принцип максимального снижения зрительных нагрузок, дозирование и чередование зрительных нагрузок с другими видами деятельности, использование специальных программных средств для увеличения изображения на экране или для озвучивания информации; — принцип работы с помощью клавиатуры, а не с помощью мыши, в том числе с использованием «горячих» клавиш и освоение слепого десятипальцевого метода печати на клавиатуре.

### **Обучение студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата (ОДА).**

Студенты с нарушениями ОДА представляют собой многочисленную группу лиц, имеющих различные двигательные патологии, которые часто сочетаются с нарушениями в познавательном, речевом, эмоционально-личностном развитии. Обучение студентов с нарушениями ОДА должно осуществляться на фоне лечебно-восстановительной работы, которая должна вестись в следующих направлениях: усиленная медицинская коррекция двигательного дефекта; терапия нервно-психических отклонений.

Специфика поражений ОДА может замедленно формировать такие операции, как сравнение, выделение существенных и несущественных признаков, установление причинно-следственной зависимости, неточность употребляемых понятий.

При тяжелом поражении нижних конечностей руки присутствуют трудности при овладении определенными предметно-практическими действиями.

Поражения ОДА часто связаны с нарушениями зрения, слуха, чувствительности, пространственной ориентации. Это проявляется замедленном формировании понятий, определяющих положение предметов и частей собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить фигуры, складывать из частей целое. В письме выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность), начало письма и чтения с середины страницы.

Нарушения ОДА проявляются в расстройстве внимания и памяти, рассредоточенности, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной. Эмоциональные нарушения проявляются в виде повышенной возбудимости, проявлении страхов, склонности к колебаниям настроения.

Продолжительность занятия не должна превышать 1,5 часа (в день 3 часа), после чего рекомендуется 10—15-минутный перерыв. Для организации учебного процесса необходимо определить учебное место в аудитории, следует разрешить студенту самому подбирать комфортную позу для выполнения письменных и устных работ (сидя, стоя, облокотившись и т.д.).

При проведении занятий следует учитывать объем и формы выполнения устных и письменных работ, темп работы аудитории и по возможности менять формы проведения занятий. С целью получения лицами с поражением опорно-двигательного аппарата информации в полном объеме звуковые сообщения нужно дублировать зрительными, использовать наглядный материал, обучающие видеоматериалы.

При работе со студентами с нарушением ОДА необходимо использовать методы, активизирующие познавательную деятельность учащихся, развивающие устную и письменную речь и формирующие необходимые учебные навыки.

Физический недостаток существенно влияет на социальную позицию студента, на его отношение к окружающему миру, следствием чего является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими. У таких студентов наблюдаются нарушения личностного развития: пониженная мотивация к деятельности, страхи, связанные с передвижением и перемещением, стремление к ограничению социальных контактов.

Эмоционально-волевые нарушения проявляются в повышенной возбудимости, чрезмерной чувствительности к внешним раздражителям и пугливости. У одних отмечается

беспокойство, суетливость, расторможенность, у других - вялость, пассивность и двигательная заторможенность.

При общении с человеком в инвалидной коляске, нужно сделать так, чтобы ваши глаза находились на одном уровне. На неё нельзя облакачиваться.

Всегда необходимо лично убеждаться в доступности мест, где запланированы занятия.

Лица с психическими проблемами могут испытывать эмоциональные расстройства. Если человек, имеющим такие нарушения, расстроен, нужно спросить его спокойно, что можно сделать, чтобы помочь ему. Не следует говорить резко с человеком, имеющим психические нарушения, даже если для этого имеются основания. Если собеседник проявляет дружелюбность, то лицо с ОВЗ будет чувствовать себя спокойно.

При общении с людьми, испытывающими затруднения в речи, не допускается перебивать и поправлять. Необходимо быть готовым к тому, что разговор с человеком с затрудненной речью займет больше времени.

Необходимо задавать вопросы, которые требуют коротких ответов или кивка.

#### **Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.**

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

## **VIII.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

*Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям*

*Лекционные занятия*

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

*Практические занятия*

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

#### *Организация внеаудиторной деятельности обучающихся*

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Важную роль в освоении дисциплины играет самостоятельная работа. Самостоятельная работа направлена на подготовку к практическим занятиям, а также на получение дополнительной информации по изучаемой теме, самообразование и совершенствование знаний в каком-либо вопросе. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

#### *Подготовка к экзамену (зачету с оценкой)*

В процессе подготовки к экзамену (зачету с оценкой) обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к экзамену (зачету) - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к экзамену (зачету) необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче экзамену (зачету) старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к экзамену (зачету) целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на экзамену (зачету) и содержащихся в данной программе.