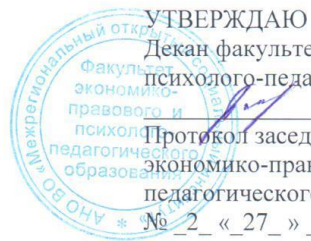


АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования / О.Е. Баланчук

Протокол заседания Совета факультета экономико-правового и психолого-педагогического образования

№ 2 « 27 » 10 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине	Психология экстремальных ситуаций и состояний
образовательная программа	(наименование) 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология
форма обучения	очно-заочная

Йошкар-Ола, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Структура учебной дисциплины для очной формы обучения	5
3. Содержание учебной дисциплины.....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины	11
6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины.....	13
Приложение к РПУД.....	17

1. Пояснительная записка

Цель изучения учебной дисциплины:

Цель – ознакомление с классификацией экстремальных ситуаций и психических состояний, возникающих в данных ситуациях, а также основными способами и приемами саморегуляции психических состояний в возникающих в экстремальных ситуациях жизнедеятельности.

Место учебной дисциплины в учебном плане:

Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций и состояний» относится к модулю теория и практика кризисной и экстремальной психологии части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология.

Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
ПК-1. Способен к проведению психологического исследования на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии	ПК-1.1 Определяет методологию проведения психологического исследования на основе профессиональных знаний в сфере кризисной и экстремальной психологии	Знать: методы психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии Уметь: определить методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии Владеть: методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии
	ПК-1.2 Осуществляет решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии с применением современных психологических методов и технологий.	Знать: современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии Уметь: решать задачи кризисной и экстремальной психологии используя современные психологические методы и технологии Владеть: современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии

<p>ПК-3 Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний.</p>	<p>ПК 3.2. Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического сопровождения</p>	<p>Знать: кризисные ситуации и состояния; методы диагностики и психологического анализа Уметь: осуществлять мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа Владеть: пониманием кризисных ситуаций и состояний; методами диагностики и психологического анализа</p>
--	---	---

Формы текущего контроля успеваемости обучающихся: устный опрос, практические задания, тест.

Форма промежуточной аттестации: экзамен.

2. Структура учебной дисциплины для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость учебной дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 40 ч., промежуточная аттестация 27 ч., самостоятельная работа обучающихся 41 ч., 2 семестр.

№ п/п	Раздел учебной дисциплины/темы	Всего	Виды учебной работы (в часах)				
			Контактная			Промежуточная аттестация	Самостоятельная работа
			Лекции	Семинар/ Практические занятия/ курсовая работа	Лабораторные занятия		
1	Тема 1. Методологические подходы к категории «ситуация» в психологии	8	2	2			4
2	Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации	8	2	2			4
3	Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях	8	2	2			4
4	Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям	8	2	2			4
5	Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов	8	2	2			4
6	Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека	8	2	2			4
7	Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости	8	2	2			4
8	Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)	8	2	2			4
9	Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	8	2	2			4
10	Тема 10. Помощь профессионалам	9	2	2			5
	экзамен	27				27	
	итого:	108	20	20		27	41

3. Содержание учебной дисциплины

№	Наименование раздела учебной дисциплины /темы	Содержание
1	Тема 1. Методологические подходы к категории «ситуация» в психологии	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Бихевиористический и диспозиционный подходы к понятию "ситуация". Критерии определения типов ситуации. Определение и классификации ситуаций.</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Выберите экстремальную ситуацию и проведите ее анализ. Алгоритм анализа: основные проблемные моменты, ситуации возникновения, психологические последствия, факторы препятствующие и способствующие возникновению негативных состояний.</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Взаимодействие человека и ситуации. Ситуация как фактор возникновения и развития психического состояния.</p>
2	Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Понятие об экстремальной ситуации. Типы экстремальных ситуаций. Факторы экстремальности. Понятие о чрезвычайной ситуации.</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Классификация экстремальных условий деятельности.</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Классификация чрезвычайных ситуаций жизнедеятельности.</p>
3	Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Внешние, внутренние и социальные причины реагирования на экстремальные ситуации. Факторы, влияющие на экстремальность ситуации.</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/ практическое занятие Хороший и плохой стресс. Нужен ли нам стресс и в каких условиях? Приведите примеры благоприятного влияния стресса на организм человека (Эустресс). Как бороться с дистрессом? Зачем нужен стресс?</p>
		<p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Стадии развития экстремальных ситуаций. Реагирование человека на стресс-факторы при разных нагрузках.</p>
4	Тема 4. Основные закономерности	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие</p>

	адаптации человека к экстремальным ситуациям	<p>Феноменология адаптации человека к экстремальной ситуации. Стресс и основные его стадии. Характер вероятных физиологических и психофизиологических реакций человека на экстремальную ситуацию.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Можно ли адаптироваться к сложной ситуации без стресса? Адаптация и адаптационные возможности организма. Условия успешной адаптации к окружающей действительности. Стресс, как фактор адаптации организма.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Влияние стрессоров на личностные проявления. Основные этапы адаптации к экстремальным ситуациям.</p>
5	Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Формы реакций при воздействии на экстремальность. Стихийное массовое поведение. Циркулярная реакция. Виды толпы. Паника и факторы влияющие на ее возникновение. Массовая паника. Этапы развития панического состояния.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Психические состояния в экстремальных ситуациях и способы саморегуляции в них. Паническое состояние и факторы его вызывающие. Способы борьбы с паникой. Слух, как условие возникновения паники. Способы помощи людям, оказавшимся в центре массовой паники.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Другие состояния, возникающие в чрезвычайной ситуации: бред, ступор, апатия, нервное возбуждение, агрессия и др. и способы помощи людям, переживающим данные состояния</p>
6	Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Фазы психических реакций пострадавших при катастрофах. Типы реагирования на экстремальные ситуации. Основные расстройства личности при экстремальных условиях. Непатологические физиологические реакции. Невротические реакции.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Способы противодействия синдрому психического сгорания. Выгорание в социальных профессиях. Способы профилактики и борьбы с синдромом профессионального выгорания. Стадии профессионального выгорания, психологическая помощь людям помогающих профессий.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Реактивные психозы. Посттравматическое стрессовое</p>

		расстройство и его проявления. Синдром профессионального сгорания и его фазы.
7	Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Психологическая устойчивость и ее компоненты. Компоненты психологической устойчивости: динамичность, эмоциональность, воля, интеллектуальные компоненты, профессиональная компетентность. Утомление, ее системное описание.
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Способы диагностики психологической устойчивости личности. Психологическая устойчивость, как личностная характеристика. Факторы повышения психологической устойчивости личности. Влияние психологической устойчивости на деятельность и поведение человека.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Физиологические реакции при эмоциональном переживании. Степени напряженности по Т.А. Немчину. Структура целей профессиональной деятельности спасателей.
8	Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Подходы к исследованию совладающего поведения: диспозиционный, ситуационный, интегративный. Поведение человека в экстремальных ситуациях. Основные копинг-стратегии личности: адаптивные, нулевые, неадаптивные.
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Практическое использование копинг-стратегий. Методики диагностики копинг-стратегий. Совладающее поведение, как механизм повышения стрессоустойчивости личности. Адаптивные и неадаптивные копинг-стратегии. Нейтральные копинг-стратегии и их значение в регуляции состояний.
		Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Задачи копинга по Лазарусу. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие копинг-стратегии.
9	Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Факторы экстремальности. Принципы оказания психологической помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации. Правила поведения для сотрудников экстремальных служб.
		Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Способы организации совместной работы спасателей, психологов и медиков в экстремальной ситуации.

		<p>Приемы и техники работы с лицами, оказавшимися в экстремальных ситуациях. Модели работы с пострадавшими в экстремальных ситуациях.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Правила поведения психологов в экстремальных ситуациях. Основные модели взаимодействия пострадавшего и психолога.</p>
10	Тема 10. Помощь профессионалам	<p>Перечень вопросов, выносимых на лекционное занятие Теория откладывания вознаграждения Френкина. Организация процесса психологической поддержки по Смирнову и Долгополовой. Основные показатели эффективности психологической поддержки профессионала.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на Семинар/практическое занятие Обсуждение моделей эффективной поддержки психологов в экстремальных ситуациях. Профессиональное выгорание психологов.</p> <p>Перечень вопросов, выносимых на самостоятельное изучение, с указанием вида самостоятельной работы Способы повышения стрессоустойчивости психологов. Модели эффективной психологической помощи.</p>

Распределение трудоемкости СРС при изучении учебной дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к экзамену	10
Проработка конспекта лекций	9
Подготовка к практическим (семинарским) занятиям	12
Проработка учебного материала	10
Написание докладов и рефератов	-
Решение отдельных задач	-

4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512068>.

Дополнительная литература

Собольников, В. В. Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 192 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08656-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515608>.

Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление : учебное пособие для вузов / А. И. Красило. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/520262>.

5. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по учебной дисциплине составляют:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения (реквизиты подтверждающего документа)
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, (ауд. 405)</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Deskto Security Suite (K3) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022)</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы, (каб. 303)</p>	<p>Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: Компьютерная техника (ASUSTeK Computer INC. H110M-R/Intel(R) Celeron(R) CPU G3930 @ 2.90GHz/4096.00 (DIMM_B1-4096.00))</p>	<p>СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Средства для разработки и проектирования, доступные по подписке Microsoft Imagine Premium). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Prosessional 2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU</p>

		LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО) , P7 – Офис. Профессиональный. (суб. договор № 010/ЙО22-003848 от 01.12.2022), Dr Web Desktop Security Suite (КЗ) (суб. договор № 010/ЙО22-003847 от 01.12.2022).
--	--	--

6. Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

Методические указания для обучающихся с целью подготовки к лекционным занятиям

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

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

– желательно оставлять в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций;

– дорабатывать конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Методические указания для подготовки к практическим (семинарским) занятиям

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо обратить внимание на конспект лекций, разделы учебников и учебных пособий, которые способствуют общему представлению о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

- 1й этап - организационный;
- 2й этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания, выданного на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку обучающегося к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная её часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического применения рассматриваемых теоретических вопросов.

В процессе этой работы обучающийся должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале. Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам. В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении

полученных знаний, развивается речь. При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Готовясь к консультации, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару следует продумать алгоритм действий, еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

Записи имеют первостепенное значение для подготовки к семинарским работы обучающихся. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения и проследить их логику. Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у обучающегося, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе. Важно развивать умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования. Преподаватель может рекомендовать обучающимся следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План - это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект - это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект - это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект - это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Необходимо следить, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускать и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому, о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного.

Выступления других обучающихся необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях обучающихся, улавливать недостатки и ошибки. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим. Изучение обучающимися фактического материала по теме практического занятия должно осуществляться заблаговременно. Под фактическим материалом следует понимать специальную литературу по теме занятия, систему нормативных правовых актов, а также арбитражную практику по рассматриваемым проблемам. Особое внимание следует обратить на дискуссионные теоретические вопросы в системе изучаемого вопроса: изучить различные точки зрения ведущих ученых, обозначить противоречия современного законодательства.

Для систематизации основных положений по теме занятия рекомендуется составление конспектов.

При этом следует обратить внимание на:

- составление списка нормативных правовых актов и учебной и научной литературы по изучаемой теме;
- изучение и анализ выбранных источников;
- изучение и анализ арбитражной практики по данной теме, представленной в информационно - справочных правовых электронных системах и др.;
- выполнение предусмотренных программой заданий в соответствии с тематическим планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

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

Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины в ходе самостоятельной работы

Методика организации самостоятельной работы обучающихся зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы обучающихся, индивидуальных особенностей обучающихся и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает обучающимся варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения обучающимися графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Обучающийся может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;
- подготовки к семинарам (практическим занятиям);
- изучения учебной и научной литературы;
- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
- решения задач, выданных на практических занятиях;
- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;
- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.
- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);
- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;
- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

по дисциплине	<hr/> Психология экстремальных ситуаций и состояний
	(наименование)
образовательная программа	37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология <hr/>

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.
.....19
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.21
3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....37

1. Перечень планируемых результатов обучения по учебной дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций. Описание показателей оценивания компетенций.

В процессе освоения образовательной программы обучающиеся осваивают компетенции указанные в федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования, сопоставленные с видами деятельности. Освоение компетенций происходит поэтапно через последовательное изучение учебных дисциплин, практик, подготовки ВКР и других видов работ, предусмотренных учебным планом АНО ВО МОСИ.

№ п/п	Планируемые результаты освоения программы (код и содержание компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине	Оценочные средства представление в ФОС
1	ПК-1. Способен к проведению психологического исследования на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии	ПК-1.1 Определяет методологию проведения психологического исследования на основе профессиональных знаний в сфере кризисной и экстремальной психологии	<p>Знать: методы психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии</p> <p>Уметь: определить методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии</p> <p>Владеть: методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии</p>	Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену
		ПК-1.2 Осуществляет решение научных задач в области кризисной и экстремальной психологии с применением современных психологических методов и технологий.	<p>Знать: современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии</p> <p>Уметь: решать задачи кризисной и экстремальной психологии</p>	Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену

			<p>используя современные психологические методы и технологии</p> <p>Владеть: современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии</p>	
2	<p>ПК-3 Способен проводить диагностику, психологический анализ и экспертизу психологических проблем клиента, мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний.</p>	<p>ПК 3.2. Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний, учитывает и применяет результаты диагностики и психологического анализа в составлении программ психологического сопровождения</p>	<p>Знать: кризисные ситуации и состояния; методы диагностики и психологического анализа</p> <p>Уметь: осуществлять мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; составляет программы психологического сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа</p> <p>Владеть: пониманием кризисных ситуаций и состояний; методами диагностики и психологического анализа</p>	<p>Вопросы для устного опроса, Практические задания, Тестовые задания, Перечень вопросов к экзамену</p>

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе освоения образовательной программы, критерии оценивания.

Текущая аттестация по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и состояний

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят текущую аттестацию во 2 семестре.

Оценочные средства текущего контроля:

- устный опрос;
- практические задания;
- тест.

Основные виды оценочных средств по темам представлены в таблице

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции/ Индикаторы достижения компетенций	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Методологические подходы к категории «ситуация» в психологии	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
2	Тема 2. Понятие экстремальной и чрезвычайной ситуации	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
3	Тема 3. Основные факторы, влияющие на человека в экстремальных ситуациях	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
4	Тема 4. Основные закономерности адаптации человека к экстремальным ситуациям	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
5	Тема 5. Виды реакций при действии экстремальных факторов	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
6	Тема 6. Влияние экстремальных условий на здоровье человека	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
7	Тема 7. Основные подходы к определению психологической устойчивости. Компоненты психологической устойчивости	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
8	Тема 8. Стратегии совладания с экстремальными ситуациями (coping-стратегии)	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест
9	Тема 9. Помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические

			задания Тест
10	Тема 10. Помощь профессионалам	ПК 1.1 – 1.2 ПК 3.2	Устный опрос Практические задания Тест

Вопросы для устного опроса

1. Что такое ситуация с позиции бихевиоризма?
2. Что такое ситуация с позиции психоанализа?
3. Что такое ситуация с позиции экзистенциализма?
4. Что такое ситуация с позиции диспозиционного подхода?
5. Как Вы бы определили понятие «ситуация»?
6. Понятие об экстремальной ситуации. Условия экстремальности.
7. Особенности чрезвычайных ситуаций, виды и основные критерии.
8. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях.
9. Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания
10. Понятие о стрессе. Механизм стресса. Стадии стресса. Психологические синдромы
11. Основные причины типов реагирования человека на экстремальную ситуацию.
12. Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации.
13. Афферентация и ее проявления при экстремальной ситуации.
14. Проявления социально-психологических ограничений при экстремальной ситуации.
15. Особенности общения в экстремальной ситуации.
16. Подходы к рассмотрению стресса. Индивидуальные способы преодоления стресса.
17. Классификации методов самоуправления психическим состоянием.
18. Массовидные психические состояния: разновидности. Виды толпы. Состояние социального беспокойства.
19. Паника, виды паники. Факторы возникновения паники. Механизм развития паники.
20. Состояние массового экстаза. Слух, как фактор порождения массовидных состояний: типы и факторы распространения.
21. Стресс и основные его фазы. Адекватные стратегии поведения в стрессовой ситуации
22. Сопоставление физиологического и психологического стресса
23. Адекватные реакции на экстремальную ситуацию.
24. Механизм развития паники.
25. Состояние аффекта. Причины возникновения. Фазы аффекта. Характеристики аффекта.
26. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.
27. Понятие о копинг-стратегиях.
28. Способы совладания в экстремальных ситуациях
29. Какие действия необходимо предпринять, если у человека бред?
30. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации?
31. Какие действия необходимо предпринять, если у человека апатия?
32. Какие действия необходимо предпринять, если у человека оцепенение?
33. Какие действия необходимо предпринять, если у человека ступор?
34. Какие действия необходимо предпринять, если у человека двигательное

возбуждение?

35. Какие действия необходимо предпринять, если у человека агрессия?
36. Какие действия необходимо предпринять, если у человека страх?
37. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика?
38. Какие действия необходимо предпринять, если у человека нервная дрожь?
39. Можно ли адаптироваться к сложной ситуации без стресса?
40. Есть ли выгода для человека в нарушениях здоровья после воздействия чрезвычайных факторов?
50. Предложите свои варианты разработки методов повышения адаптационных возможностей личности в условиях экстремальности.
51. Что подразумевается под термином «эмоциональная устойчивость»?
52. Что может выступать критерием эмоциональной устойчивости?
53. Как связаны понятия «устойчивость» и «изменчивость»?
54. Сформулируйте закон Йеркса-Додсона и объясните его действие.
55. Дайте определение психологической устойчивости.
56. Какие компоненты входят в понятие «психологическая устойчивость»?
57. Основные стадии утомления.
58. Психологическая устойчивость.
59. Компоненты психологической устойчивости.
60. Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу.
61. Методика С. Хобфола "Стратегии совладающего поведения".
62. Назовите основные принципы оказания помощи пострадавшим. Какие факторы влияют на пострадавших? Сформулируйте основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб. Какие способы воздействия на толпу Вы знаете? Какие модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь выделяются в психологической литературе?
63. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Тренинг развития психологической устойчивости. Факторы оказания помощи в экстремальных ситуациях.
64. Экстремальная ситуация и психологическая служба.
65. Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу.
66. Основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб
67. Модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь.
68. Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации.
69. Способы совладания в экстремальных ситуациях. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях.
70. Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания
71. Психологические синдромы стресса Индивидуальные способы преодоления стресса.

Средство оценивания: устный опрос

Шкала оценивания:

– оценка «отлично» выставляется, если обучающийся не только глубоко и прочно усвоил весь программный материал, но и проявил знания, выходящие за его пределы, почерпнутые из дополнительных источников (учебная литература, научно-популярная литература, научные статьи и монографии, сборники научных трудов и интернет-ресурсы и т. п.); умеет самостоятельно обобщать программный материал, не допуская ошибок, проанализировать его с точки зрения различных школ и взглядов; увязывает знания с практикой; приводит примеры, демонстрирующие глубокое понимание материала или

проблемы;

– оценка «хорошо» выставляется, если обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и последовательно его излагает, увязывает с практикой, не допуская существенных неточностей в ответе на вопросы;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если обучающийся усвоил только основной программный материал, но не знает отдельных положений, в ответе допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала;

– оценка «неудовлетворительно» выставляется, если обучающийся не знает значительной части основного программного материала, в ответе допускает существенные ошибки, неправильные формулировки.

Перечень практических заданий

Ситуация 1.

Подросток на протяжении длительного времени подвергается в школе травле, насмешкам, угрозами и физической агрессии (буллинг). Опишите стратегии выхода из данной ситуации и Ваши рекомендации подростку, который подвергся травле в школе.

Ответ:

В качестве стратегии может быть предложен следующий алгоритм действий: — разговор в отдельности с каждой из конфликтующих сторон, определение отношений друг к другу, причин буллинга, взаимных претензий; — согласование с каждой из сторон пути решения проблемы, время и места взаимной встречи; — организация и проведение совместной встречи с обеими конфликтующими сторонами, высказывание (в спокойной форме) взаимных претензий, выработка стратегии бесконфликтного поведения, отговаривание соглашения о бесконфликтном поведении и санкций в случае их нарушения. Рекомендации для подростка, подвергающегося травле в школе: — не нужно провоцировать обидчиков; — проговорить проблему со значимым взрослым; — общаться с обидчиками в спокойном и уверенном тоне; — постараться найти поддержку и прийти к комиксу; — не применять силу и угрозу при решении конфликтов; — обратиться к психологу или медиатору который поможет решить сложившуюся ситуацию.

Ситуация 2.

На прием к психологу пришла женщина с жалобами на странное поведение мужа, расстроена, не понимает, что с мужем происходит. Такое поведение у мужа появилось после его возвращения из командировки, где он служил в армии по контракту. Поведение мужа следующее: складывается ощущение, что мужу все безразлично, как будто нет никаких чувств, часто подавленное состояние; муж агрессивен, вопросы решает силой, иногда бывают приступы ярости; мужу бывает трудно сосредоточиться, особенно если ситуация важна для него; тревожность, страх, странно ведет себя на улице, оглядывается, предполагает, что за ним следят; невинный звук, шорох или ситуация могут спровоцировать непонятное поведение — у него появляется страх, беспокойство, боль в глазах, муж говорит, что он оказывается в ситуации, которая была в прошлом, и испытывает эмоции, которые испытывал там и тогда, а окружающий мир отходит на второй план; появилась бессонница.

а) Исходя из полученной информации, предположите, что происходит с мужем клиентки?

б) В чем будут заключаться основные направления работы с таким пациентом?

Ответ:

А) в данном случае можно говорить о том, что у мужа наблюдается посттравматическое стрессовое расстройство после участия в боевых действиях.

Б) работа с данным клиентом может заключаться в следующем:

1. Диагностика синдрома социально-психологической дезадаптации у военнослужащего (психоэмоционального состояния на «гражданке», используемых стратегий адаптации, поведения) на основании результатов психодиагностики индивидуальных особенностей военнослужащего.

2. Психологическое консультирование (индивидуальное и семейное). В индивидуальных беседах необходимо дать военнослужащим возможность высказать все наболевшее, проявляя заинтересованность их рассказом. Затем целесообразно разъяснить, что переживаемое ими состояние — временное, оно присуще всем, кто принимал участие в боевых действиях. Очень важно, чтобы они почувствовали понимание и увидели готовность помочь им со стороны не только специалистов, но и близких, родных. Мощным средством психологической реабилитации является искреннее проявление понимания и терпения к проблемам лиц, переживших психотравматические военные условия. Отсутствие такого понимания и терпения со стороны близких приводит порой к трагическим последствиям.

3. Психокоррекционная работа. Психологическая коррекция или психокоррекция — это деятельность по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют оптимальной модели (норме). Квалифицированная психотерапевтическая помощь необходима тем военнослужащим, у которых отмечаются резко выраженные и запущенные нарушения адаптации (депрессия, алкоголизм, девиантное поведение и т. д.).

4. Обучение навыкам саморегуляции (приемам снятия напряженности с помощью релаксации, аутотренинга и другим методам).

5. Социально-психологические тренинги с целью повышения адаптивности военнослужащего и его личностного развития.

6. Помощь в профессиональном самоопределении, профориентация в целях переобучения и последующего трудоустройства. Модель психологической реабилитации: 1. Взаимная адаптация психолога и пациента. 2. Обучение пациента навыкам саморегуляции. 3. Катарсический этап (повторное переживание). 4. Обсуждение наиболее типичных форм поведения. На примере жизненных ситуаций. 5. Апробирование новых навыков поведения через игру.

Ситуация 3.

К Вам обратилась женщина, имеющая 8-ми летнюю дочь. Ситуация в семье напряженная, т.к. недавно стало известно, что дедушка ребенка, проживающий в этой же семье, имел неоднократные сексуальные контакты с ребенком (оральный секс).

Что Вы можете порекомендовать женщине: а) Какую выбрать стратегию поведения с бабушкой ребенка? б) Как вести себя с ребенком?

Ответ:

а) бабушку нужно переселить, то есть травмирующий фактор для ребенка должен быть исключен. При этом стоит также учитывать, что с бабушкой будут работать правоохранительные органы и лишнее внимание ребенку в данный момент не нужно.

б) 1. Нельзя впадать в панику, особенно при ребенке, и говорить, что жизнь кончена. 2. Ни в коем случае нельзя делать вид, что ничего не произошло. 3. С ребенком надо поговорить, дать ему выговориться, но не сводить все к тому, что все нормально. 4. Нельзя срывать на ребенке или говорить, что он сам виноват. 5. Нельзя задавать вопросы типа: «Почему ты не убежал?», «Почему ты туда пошел?» и прочее. 6. Не надо заниматься самобичеванием, считать себя плохим родителем и казнить за то, что не уберег ребенка или неправильно воспитал.

Ситуация 4.

Клиника, в которой Вы работаете, сотрудничает с хосписом. Вас попросили проконсультировать пациента хосписа, который не так давно там находится и недавно стал вести себя агрессивно. Какие методы работы Вы выберете?

Ответ:

Возможно у клиента проявляется так называемый Феномен конфликта и борьбы с судьбой". Пациенту необходима помощь в проживании борьбы, так называемое "пребывание вместе". Больному необходимо найти себя в конце своей жизни, быть собой, и психолог создает условия для аутентичного проявления пациента 1. При беседе с возбужденным психотическим пациентом (особенно с параноидным бредом) не следует делать в его присутствии какие-либо записи. Присутствие, как минимум, еще одного сотрудника — обязательно. 2. Следует вести себя уверенно, спокойно и доброжелательно по отношению к больному. Не допустимы угрозы, грубость, насмешки и фамильярность, как в адрес больного, так и его родственников. Подобное поведение со стороны персонала может спровоцировать или усилить агрессивную реакцию со стороны пациента (особенно в отношении определенных категорий больных). 3. В начале беседы с возбужденным пациентом для установления контакта лучше задать нейтральные вопросы отвлекающего характера от конфликтной ситуации, например, «хочет ли он сейчас покурить», «можно ли ему сейчас измерить давление». 4. Не следует спорить и разубеждать пациента, нужно проявлять достаточно эмпатии к его состоянию, вместе с тем нельзя безоговорочно соглашаться со всеми его претензиями и обидами.

Ситуация 5.

В результате авиакатастрофы погибли 127 человек и 7 членов экипажа. Родственники погибших оповещены. Вас пригласили для работы с родственниками погибших. Перечислите возможные методы работы с родственниками погибших в авиакатастрофе людей?

Ответ:

1. Психологическое сопровождение пострадавших в самолете и в аэропорту.
2. Психологическое сопровождение пострадавших на месте авиакатастрофы.

Основными методами психологической работы в данной ситуации, можно определить как: психологическая поддержка; борьба с вновь возникающими негативными переживаниями и профилактика развития посттравматического стрессового расстройства. Наиболее эффективными методами психологического воздействия были: эмпатийное слушание, искренность в проявлении психологами своих чувств и простота психологического воздействия (телесные прикосновения, дыхательная гимнастика).

Ситуация 6.

При ситуации теракта в метро школьники, из ближайшей к метро школы, стали непосредственными свидетелями происходящих событий. Они видели разрушенные стены, искалеченных людей и работу спасателей. Директор школы попросил психологов прийти в школу и помочь детям справиться с ситуацией. Дети задавали много вопросов, относительно происшедших событий, плакали, говорили, что им страшно ездить в метро. В чем будет заключаться работа психолога в данной ситуации? Опишите основные методы работы с детьми, получившими травму?

Ответ:

Работа психолога в данной ситуации будет направлена на воздействия психотравмирующего фактора. Сначала нужно обеспечить безопасность ребенку и снизить риск повторения травмирующих ситуаций. Основные методы работы с детьми получившими травму:

1. Основные усилия должны быть направлены на формирование у ребенка чувства безопасности во взаимодействии (проявление позитивного отношения, внимание к его переживаниям потребностям, снижение тревожности за счет того, что специалист

объясняет весь процесс взаимодействия). Работа должна быть регулярной и постоянной (в противовес картины мира ребенка с непостоянствами, нестабильностью, ненадежностью)

2. После установления доверительных отношений ребенок может начать проверять их, проявляя гнев, агрессию, другие негативные реакции и ожидая отрицательного отношения к себе. Важно дать понять ребенку, что как бы он не поступал, его не отвергнут, но и не допустят насильственных действий. Обсуждение таких моментов позволяет сформировать более позитивные ожидания и достичь изменений в общении ребенка с окружающими.

3. После проведения диагностических процедур ребенок может воспринять прекращение работы как подтверждение того, что его рано или поздно бросят. Психологу необходимо убедить ребенка в том, что это только завершение очередного этапа работы и того, что он достиг каких-либо успехов, а не тем, что он как-то неправильно ведет себя.

4. Специалисту необходимо помнить то, что дети могут не иметь достаточного запаса слов для выражения своих переживаний, поэтому необходимо помочь ребенку обучиться распознаванию эмоций. Психолог может сам называть их.

Средство оценивания: практическое задание

Шкала оценивания:

Практическое задание оценивается по 5-балльной шкале. Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена подробная аргументация своего решения, показано хорошее знание теоретических аспектов решения кейса.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если практическое задание правильно решено, приведена достаточная аргументация своего решения, показано определенное знание теоретических материала.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание частично имеет правильное решение, аргументация не полная, не прослеживается знание теоретических материала.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если практическое задание решено неверно, отсутствуют необходимые знания теоретического материала.

Тестовые задания

1. Главными принципами оказания помощи перенесшим психологическую травму в результате влияния экстремальных ситуаций являются:

- а) все ответы верны
- б) безотлагательность
- в) приближенность к месту событий

2. Наиболее опасными для психического и психологического здоровья человека в большинстве случаев являются ситуации, связанные с:

- а) невозможностью достижения намеченного
- б) перестройкой системы ценностей
- в) осмыслением собственной смертности

3. Кризисные состояния проявляются через:

- а) все ответы верны
- б) невозможность реализации жизненных потребностей
- в) эмоциональное напряжение

4. Конструктивный выход из кризиса означает:

- а) полную дезорганизацию личности

- б) неполную дезорганизацию личности
- в) личностный рост, связанный с получением нового опыта

5. Для детей, подростков и молодежи наиболее тяжелыми в психологическом отношении оказываются:

- а) сексуальные расстройства
- б) инфаркт, инсульт
- в) заболевания, изменяющие внешность

6. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития:

- а) приспособления, мобилизации, истощения
- б) тревоги, резистентности, истощения
- в) мобилизации, тревоги, болезни

7. Деструктивный выход из кризиса характеризуется:

- а) личностным ростом
- б) позитивной интеграцией опыта
- в) разрушительными последствиями и личностной дезорганизацией

8. Кризисные состояния на социально-психологическом уровне могут проявляться

в:

- а) нарушениях памяти
- б) нарушениях мыслительных операций
- в) нарушениях коммуникативных функций

9. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего, находящегося в ступоре:

- а) неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть
- б) заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение
- в) лишить пострадавшего внимания окружающих

10. Тактические приемы оказания первой помощи пострадавшему с острой психической травмой (выраженным агрессивным поведением)

- а) обеспечение безопасности пострадавшего
- б) обеспечение безопасности окружающих
- в) все ответы верны

11. У человека в экстремальной ситуации могут появляться следующие симптомы:

- а) бред
- б) галлюцинации
- в) все ответы верны

12. Служба экстренной психологической помощи выполняет:

- а) все ответы верны
- б) координационную функцию
- в) практическую функцию

13. Ситуация для человека становится экстремальной в силу:

- а) субъективного переживания самим человеком ее как таковой
- б) мнений и взглядов других людей, считающих ее таковой

в) ее негативных последствий

14. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего с истерикой:

- а) неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть
- б) говорить тихо, медленно и четко
- в) заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение

15. Системный характер кризисных состояний проявляется в том, что они:

- а) охватывают все уровни личностной организации
- б) периодически проявляются в жизни
- в) исключительно зависят от системы внешних условий

16. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс, способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека называется:

- а) посттравматическим стрессовым расстройством
- б) травматическим стрессом
- в) экстремальной ситуацией

17. Выберите основное мероприятие первой психологической помощи для пострадавшего с агрессивным поведением:

- а) заставить пострадавшего выполнить конкретное поручение
- б) неожиданно совершить отвлекающее действие, например, громко крикнуть
- в) лишить пострадавшего внимания окружающих

18. Модель построения взаимоотношений психолога и клиента, основанная на представлении о том, что психолог лучше знает, что надо больному и выполняет свою работу без участия пациента, называется:

- а) информативной
- б) активно-пассивной
- в) совещательной

19. Психологическая поддержка и первая помощь являются составной частью первой помощи?

- а) нет
- б) да

20. При оказании первой помощи ребенку, пострадавшему в ЧС, необходимо:

- а) дать мягкие игрушки, что бы отвлечь от общего осмотра и манипуляций
- б) все ответы верны
- в) установить с ребенком словесный и тактильный контакт

21. К проявлениям деперсонализации относят:

- а) нарушение идентичности;
- б) циничное отношение к профессиональным обязанностям;
- в) разочарование в профессии;
- г) проблемы в семье;
- д) злоупотребление различными химическими агентами (алкоголь, табак и пр.);
- е) тревожность.

22. Психологические проявления тревоги:

- а) избыточная активность;

- б) неспособность расслабиться;
- в) высокая концентрация на объекте;
- г) беспокойство;
- д) ухудшение памяти;
- е) трудности засыпания.

23. Основными критериями воли выступают:

- а) контроль действий;
- б) осознанность;
- в) мотивированность;
- г) регуляция поведения и деятельности;
- д) ответственность;
- е) настойчивость.

24. Адаптивные процессы снижаются выработанными «условными рефлексами, предварительным научением». Это точка зрения:

- а) А. Маслоу;
- б) З. Фрейда;
- в) К. Левина;
- г) Ф. Перлза;
- д) К.Г. Юнга.

25. К интенсивным эмоциональным нагрузкам быстрее адаптируются специалисты:

- а) с минимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на профессиональную деятельность;
- б) с минимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на успех;
- в) с максимальным уровнем профессионального опыта, ориентированные на профессиональную деятельность;
- г) с максимальным профессиональным опытом, ориентированные на успех.

26. Главная проблема третьей стадии развития отношений в группе при экстремальной ситуации:

- а) разрушение дифференцированности межличностной территории;
- б) увеличение интенсивности общения, что приводит к усилению конфликтности;
- в) борьба за лидерство;
- г) конфронтация с профессионалами, осуществляющими руководство группой.

27. Вероятный исход избыточного уровня активности:

- а) повышение психологической устойчивости;
- б) астения;
- в) депрессивное состояние;

28. На фазе резистентности функциональные возможности:

- а) повышаются;
- б) снижаются;
- в) приходят в норму.

29. К психологическим признакам стресса относят:

- а) снижение эмоциональной стабильности;
- б) личностную тревожность;
- в) снижение самооценки;
- г) раздражительность;

- д) снижение фрустрационной толерантности;
- е) проблемы со сном.

30. К основным характеристикам, способствующим адекватности реагирования человека в экстремальной и (или) чрезвычайной ситуации, относятся:

- а) демонстрация гнева, других негативных эмоций;
- б) принятие взвешенного решения;
- в) надежность;
- г) ожидание помощи, снижение активности;
- д) мобилизация всех возможностей.

Средство оценивания: тест

	Тестовые задания
Отлично	90-100 % правильно выполненных заданий
Хорошо	70-90 % правильно выполненных заданий
Удовлетворительно	50-70 % правильно выполненных заданий
Неудовлетворительно	менее 50% правильно выполненных заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине Психология экстремальных ситуаций и состояний

Обучающиеся по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Психология кризисных состояний и экстремальная психология проходят промежуточную аттестацию в форме *экзамена* во 2 семестре.

При проведении *экзамена* по дисциплине *Психология экстремальных ситуаций и состояний* может использоваться устная или письменная форма проведения.

Примерная структура экзамена по дисциплине *Психология экстремальных ситуаций и состояний*:

1. устный ответ на вопросы

Обучающемуся на экзамене дается время на подготовку вопросов теоретического характера и практического задания.

2. выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 20-30 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

Ответ обучающегося на экзамене должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологическом аспекте, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики/ из опыта профессиональной деятельности;
- осведомленность в важнейших современных вопросах психологии экстремальных ситуаций и состояний.

Выполнение практического задания должно отвечать следующим требованиям:

- владение профессиональной терминологией;
- последовательное и аргументированное изложение решения.

Критерии оценивания ответов на экзамене

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Высокий	Владеет методами психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии Владеет современными психологическими методами и технологиями для решения задач кризисной и экстремальной психологии Обладает пониманием кризисных ситуаций и состояний; Владеет методами диагностики и психологического анализа	Отлично
Продвинутый	Определяет методологию проведения психологического исследования в сфере кризисной и экстремальной психологии Решает задачи кризисной и экстремальной психологии используя современные психологические методы и технологии Осуществляет мониторинг и оценку кризисных ситуаций и состояний; Составляет программы психологического	Хорошо

	сопровождения применяя результаты диагностики и психологического анализа	
Базовый	Демонстрирует знание методов психологических исследований в сфере кризисной и экстремальной психологии Знает современные психологические методы и технологии для решения задач кризисной и экстремальной психологии Знает кризисные ситуации и состояния; Имеет представление о методах диагностики и психологического анализа	Удовлетворительно
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Неудовлетворительно

Рекомендации по проведению экзамена

1. Обучающиеся должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. С критериями оценивания экзамена преподаватель обязан ознакомить обучающихся до начала экзамена.
3. Преподаватель в ходе экзамена проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенций.
4. Тестирование по дисциплине проводится в Центре оценки и контроля качества образования МОСИ.

Перечень вопросов к экзамену

1. Понятие об экстремальной ситуации. Условия экстремальности.
2. Особенности чрезвычайных ситуаций, виды и основные критерии.
3. Психологическая поддержка деятельности человека в экстремальных ситуациях.
4. Состояние психического выгорания. Механизм развития. Стадии и факторы выгорания
5. Понятие о стрессе. Механизм стресса. Стадии стресса. Психологические синдромы
6. Подходы к рассмотрению стресса. Индивидуальные способы преодоления стресса.
7. Классификации методов самоуправления психическим состоянием.
8. Массовидные психические состояния: разновидности. Виды толпы. Состояние социального беспокойства.
9. Паника, виды паники. Факторы возникновения паники. Механизм развития паники.
10. Состояние массового экстаза. Слух, как фактор порождения массовидных состояний: типы и факторы распространения.
11. Состояние аффекта. Причины возникновения. Фазы аффекта. Характеристики аффекта.
12. Психологическая помощь пострадавшим в экстремальных ситуациях.
13. Понятие о копинг-стратегиях. Способы совладания в экстремальных ситуациях.
14. Какие действия необходимо предпринять, если у человека галлюцинации?
15. Какие действия необходимо предпринять, если у человека апатия?
16. Какие действия необходимо предпринять, если у человека оцепенение?
17. Какие действия необходимо предпринять, если у человека ступор?
18. Какие действия необходимо предпринять, если у человека двигательное

возбуждение?

19. Какие действия необходимо предпринять, если у человека агрессия?
20. Какие действия необходимо предпринять, если у человека страх?
21. Какие действия необходимо предпринять, если у человека истерика?
22. Какие действия необходимо предпринять, если у человека нервная дрожь?
23. Какие действия необходимо предпринять, если человек плачет?
24. Каковы основные проявления посттравматического стрессового расстройства?
25. Основные стадии утомления.
26. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости.
27. Основные показатели эффективности психологической помощи профессионалу.
28. Основные правила взаимодействия с пострадавшими для сотрудников спасательных служб
29. Модели взаимодействия пострадавшего и оказывающего помощь.
30. Психологические причины расстройств самосознания в экстремальной ситуации.

Тест по дисциплине «Психология экстремальных ситуаций и состояний»

1. Основной признак бреда:
 - а) логическое, хотя и очевидно ложное для других, построение суждений;
 - б) ложные представления или умозаключения, в ошибочности которых пострадавшего невозможно разубедить;
 - в) ложные представления или умозаключения, ошибочность которых можно доказать пациенту;
 - г) пациент доказывает окружающим свою правоту и пытается активно действовать.
2. Какой из перечисленных признаков не относится к апатии:
 - а) безразличное отношение к окружающему;
 - б) вялость, заторможенность;
 - в) медленная, с длинными паузами речь;
 - г) полный упадок сил.
3. Основным вегетативным признаком ступора выступает:
 - а) зрачок вяло реагирует на свет, дыхание становится редким, бесшумным, неглубоким;
 - б) затрудненное дыхание;
 - в) расслабленность всех мышц;
 - г) потливость.
4. На третьей стадии напряжения у мужчин более выражена дезорганизация соматических функций:
 - а) да;
 - б) нет.
5. Одним из основных признаков оцепенения является:
 - а) безразличное отношение к окружающему;
 - б) вялость, заторможенность;
 - в) медленная, с длинными паузами речь;
 - г) автоматические действия.
6. Какие признаки не относятся к двигательному возбуждению:
 - а) резкие движения, часто бесцельные и бессмысленные действия;

- б) ненормально громкая речь или повышенная речевая активность;
- в) часто отсутствует реакция на окружающих (на замечания, просьбы, приказы);
- г) нанесение окружающим ударов руками или какими-нибудь предметами.

7. Когда человек, попавший в экстремальную или чрезвычайную ситуацию, плачет, то психолог должен:

- а) поддержать пациента;
- б) запретить ему плакать;
- в) сказать этому человеку, что он взрослый и ему стыдно так себя вести
- г) сделать вид, что ничего не замечает.

8. Когда у человека появляется неконтролируемая нервная дрожь, то обязательно надо:

- а) остановить эту дрожь;
- б) не мешать человеку дрожать;
- в) найти способы для усиления дрожи.

9. Когда человек, попавший в экстремальную или чрезвычайную ситуацию, дрожит, необходимо:

- а) обнять пострадавшего и прижать его к себе;
- б) укрыть пострадавшего чем-то теплым;
- в) взять человека за плечи и сильно потрясти;
- г) успокоить пострадавшего, говорить, чтобы он взял себя в руки.

10. Когда у человека истерика, необходимо:

- а) привлечь как можно больше зрителей (чтобы человеку стало стыдно);
- б) совершить неожиданное действие;
- в) уговорить пострадавшего остановиться;
- г) дать попить воды.

11. К основным показателям эффективности психологической поддержки профессионала относятся:

- а) использование адекватных копинг-стратегий;
- б) способность рассматривать негативные явления как стимул для развития собственной личности;
- в) способность рассматривать неблагоприятные явления как испытание, вызов;
- г) умение убедить пострадавших и членов их семей в том, что ситуация завершится благополучно;
- д) контроль над ситуацией;
- е) контроль над потерпевшими и(или) членами их семей.

12. Экстремальными называют ситуации, которые:

- а) связаны с большими объективными и психологическими трудностями;
- б) реально угрожают жизни человека;
- в) обязывают человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности;
- г) всегда связаны с большими разрушениями;
- д) которые выходят за рамки обычного житейского опыта человека или коллективного опыта окружающей его микросоциальной среды;

13. «Поведение человека во многом зависит от отношения к ситуации». Это позиция:

- а) К. Левина;
- б) З. Фрейда;
- в) В. Франкла;
- г) К. Ясперса.

14. В чрезвычайной ситуации на поведение человека влияют следующие ограничения:

- а) дефицит пищи;
- б) одиночество;
- в) дефицит времени;
- г) реальная угроза жизни;
- д) пространственные ограничения.

15. Установите очередность действий в ситуационном анализе А. Кларке:

- а) выделение критериев оценки ситуации;
- б) присваивание «этикеток» элементам ситуации;
- в) перечисление возможных элементов ситуации;
- г) интерпретация актов деятельности участников ситуации.

16. Чрезвычайными называют ситуации, которые:

- а) связаны с большими объективными и психологическими трудностями;
- б) обязывают человека к полному напряжению сил и наилучшему использованию личных возможностей для достижения успеха и обеспечения безопасности;
- в) выходят за рамки обычного житейского опыта человека или коллективного опыта окружающей его микросоциальной среды;
- г) реально угрожают жизни человека.

17. Афферентация – это:

- а) система передачи информации от объекта к объекту;
- б) система передачи сенсорной информации в периферической нервной системе;
- в) система передачи сенсорной информации в центральной нервной системе.

18. «Состояние человека зависит от ситуации» – это позиция:

- а) К. Левина;
- б) З. Фрейда;
- в) К. Халла;
- г) К. Ясперса.

19. К правилам оказания помощи пострадавшим относятся:

- а) обязательное установление телесного контакта с пострадавшим;
- б) незамедлительное начало действий;
- в) рассказ пострадавшим о своей квалификации и опыте;
- г) объяснение пострадавшим своих функций;
- д) сообщение пострадавшим о том, когда придет помощь;

20. В чрезвычайной ситуации информационная структура окружающей среды:

- а) отсутствует;
- б) практически не меняется;
- в) деформируется;
- г) ограничена.

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Средство оценивания: устный опрос

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К УСТНОМУ ОПРОСУ

Устный опрос - удобная форма текущего контроля знаний. Целью устного опроса является обобщение и закрепление изученного материала. Главное преимущество – занимает мало времени от 5 до 7 мин., при этом в зависимости от количества вопросов, позволяет проверить большой объем и глубину знаний. Устный опрос может проводиться несколько раз за тему, что позволяет диагностировать, контролировать и своевременно корректировать усвоение материала, что значительно повышает эффективность обучения и закрепляет знания учащихся.

Для успешной подготовки к устному опросу, студент должен изучить/ законспектировать рекомендованную литературу. Внимательно осмыслить лекционный материал. При ответе особо выделить главную мысль, сделать вывод.

Средство оценивания: доклад

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОКЛАДА

Подготовка доклада – это вид самостоятельной работы, который способствует формированию навыков исследовательской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. При написании доклада по заданной теме обучающиеся составляют план, подбирают основные источники. В процессе работы с источниками систематизируют полученные сведения, делают выводы и обобщения. Подготовка доклада требует от обучающегося большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы, которая принесет наибольшую пользу, если будет включать с себя следующие этапы:

- изучение наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, как правило, дает сам преподаватель;
- анализ изученного материала, выделение наиболее значимых для раскрытия темы фактов, мнений разных ученых и научных положений;
- обобщение и логическое построение материала доклада, например, в форме развернутого плана;
- написание текста доклада с соблюдением требований научного стиля.

Построение доклада включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении указывается тема доклада, устанавливается логическая связь ее с другими темами или место рассматриваемой проблемы среди других проблем, дается краткий обзор источников, на материале которых раскрывается тема и т. п. Основная часть должна иметь четкое логическое построение, в ней должна быть раскрыта тема доклада. В заключении подводятся итоги, формулируются выводы, подчеркивается значение рассмотренной проблемы и т. п.

Средство оценивания: тест

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Непременной сопутствующей процедурой преподавания любой дисциплины является контроль уровня усвоения учебного материала. В настоящее время среди разнообразных форм контроля в учебном процессе стали активно применяться тестовые задания, которые позволяют относительно быстро определить уровень знаний обучающегося. Тестовые задания является одной из наиболее научно обоснованных процедур для выявления реального качества знания у обучающегося. Впрочем, тестирование не может заменить собой другие педагогические средства контроля, используемые сегодня преподавателями. В их арсенале остаются устные экзамены,

контрольные работы, опросы обучающихся и другие разнообразные средства. Они обладают своими преимуществами и недостатками и поэтому они наиболее эффективны при их комплексном применении в учебной практике.

По этой причине каждое из перечисленных средств применяется преподавателями на определенных этапах изучения дисциплины. Самое главное преимущество тестов – в том, что они позволяют преподавателю и самому обучающемуся при самоконтроле провести объективную и независимую оценку уровня знаний в соответствии с общими образовательными требованиями. Наиболее важным положительным признаком тестового задания является однозначность интерпретации результатов его выполнения. Благодаря этому процедура проверки может быть доведена до высокого уровня автоматизма с минимальными временными затратами. При проведении тестирования степень сложности предлагаемых вопросов определяются преподавателем в зависимости от уровня подготовленности группы.

Средство оценивания: реферат

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ РЕФЕРАТА

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно, ориентируясь на прилагаемый примерный список. В реферате магистранты показывают знания дисциплины и умение реферировать, т. е. творчески анализировать прочитанный текст, а также умение аргументированно и ясно представлять свои мысли, с обязательными ссылками на использованные источники и литературу. В реферате желательно отразить различные точки зрения по вопросам выбранной темы.

Реферат следует писать в определенной последовательности. Обучающемуся необходимо ознакомиться с рабочей программой по дисциплине, выбрать нужную тему, подобрать и изучить рекомендованные документы и литературу. Если заинтересовавшая обучающегося тема не учтена в прилагаемом списке, то по согласованию с преподавателем можно предложить свою. Выбирая тему реферата, необходимо руководствоваться личным интересом и доступностью необходимых источников и литературы.

Поиск литературы по избранной теме следует осуществлять в систематическом и генеральном (алфавитном) каталогах библиотек (по фамилии автора или названию издания) на библиографических карточках или в электронном виде. Поиск литературы (особенно статей в сборниках и в коллективных монографиях) облегчит консультация с библиографом библиотеки. Возможен также поиск перечней литературы и источников по информационным сетевым ресурсам (Интернета).

Ознакомившись с литературой, магистрант отбирает для своего реферата несколько научных работ (монографий, статей и др.). Выбирая нужную литературу, следует обратить внимание на выходные данные работы.

Объем реферата колеблется в пределах 25-30 страниц формата А-4 с кеглем 14 и полуторным интервалом между строками в обычной компьютерной редакторской программе. Отредактированная работа должна быть пронумерована (номер ставится в верхней части страницы, по центру) и сброшюрована.

Реферат должен быть оформлен в компьютерном варианте. Компьютерный текст должен быть выполнен следующим образом:

- текст набирается на одной стороне листа;
- стандартная страница формата А4 имеет следующие поля: правое – 10 мм, левое – 30 мм, верхнее и нижнее – 20 мм;
- межстрочный интервал – полуторный;
- гарнитура шрифта – Times New Roman;
- кегль шрифта – 14;
- абзацный отступ – 1,25 пт.

На титульном листе, который не нумеруется, указывается название полное название Института, кафедры, полное название темы реферата, курс, отделение, номер учебной группы, инициалы и фамилия обучающегося, а также ученая степень, ученое звание, инициалы и фамилия преподавателя, который будет проверять работу.

На второй странице размещается оглавление реферата, которое отражает структуру реферата и включает следующие разделы:

– введение, в котором необходимо обосновать выбор темы, сформулировать цель и основные задачи своего исследования, а также можно отразить методику исследования;

– основная часть, состоящая из нескольких глав, которые выстраиваются по хронологическому или тематическому принципу, озаглавливаются в соответствии с проблемами, рассматриваемыми в реферате. Главы желательно разбивать на параграфы. Важно, чтобы разделы оглавления были построены логично, последовательно и наилучшим образом раскрывали тему реферата;

– заключение, в котором следует подвести итоги изучения темы, на основании источников, литературы и собственного понимания проблемы изложить свои выводы.

Ссылки на источники и литературу, использованные в реферате, обозначаются цифрами в положении верхнего индекса, а в подстрочных сносках (внизу страницы) указывается источник, на который ссылается автор. Сноска должна быть полной: с указанием фамилии и инициалов автора, названия книги, места и года ее издания, страницы, на которую сделана ссылка в тексте.

Цитирование (буквальное воспроизведение) текста других авторов в реферате следует использовать лишь в тех случаях, когда необходимо привести принципиальные положения, оптимально сформулированные выводы и оценки, прямую речь, фрагмент документа и пр. В цитате недопустима любая замена слов. Если в работе содержатся выдержки (цитаты) из отдельных произведений или источников, их следует заключить в кавычки и указать источник, откуда взята данная цитата (автор, название сочинения, год и место издания, страница, например: Маршалова А. С. Система государственного и муниципального управления: Учебное пособие. – М., 2009. – С. 10.). Издательство в сносках обычно не указывается.

В реферате допускается передача того или иного эпизода или определенной мысли своими словами. В этом случае в тексте кавычки не ставятся, но в подстрочном примечании следует указать выходные данные источника. В тех случаях, когда сноска делается повторно на одно и то же издание, тогда в подстрочном примечании выходные данные не приводятся полностью.

Например:

Выработка политических ориентиров в значительной степени основана не на строго рациональном или научном анализе, а на понимании необходимости защиты тех или иных социальных интересов, осознании характера сопутствующей им конкуренции.

Т.е. в первой сноске указывается автор, полное название, место, год издания, страницы, на которые ссылаетесь.

В дальнейшем в сноске следует писать: Там же. – С. 98.

Если сноска на данную работу дана после других источников, следует писать: Государственная политика: Учебное пособие. – С. 197. (без указания места и года издания).

Ссылки на Интернет даются с обязательной датой просмотра сайта, т. к. сайты часто обновляются и порой невозможно найти те материалы, которые использовались в реферате. Например: Федеральный закон от 14 ноября 2002 г. № 161-ФЗ «О государственных и муниципальных унитарных предприятиях» [электронный текстовый документ].

URL:http://www.ranatruda.ru/ot_biblio/normativ/data_normativ/11/11264/index.php [дата обращения: 13.11.2015].

Вполне возможно помещение всех сносок реферата в специальный раздел Примечания.

В конце реферата приводится библиографический список, составленный в алфавитном порядке в соответствии с требованиями к оформлению справочно-библиографического аппарата. Источники и литература должны быть оформлены на разных страницах. Следует указывать только те источники и литературу, которую магистрант действительно изучил.

Библиографический список и сноски оформляются в соответствии с действующими стандартами. Реферат может содержать приложения в форме схем, таблиц, образцов документов и другие изображения в соответствии с темой исследования.

При написании реферата должно быть использовано не менее 25 источников или единиц литературы (книг, статей, интернет-сайтов, документов и др.). Учебники, энциклопедические и справочные издания не являются основной литературой и не входят в круг этих 25 наименований.

Если в реферате магистрант желает привести небольшие по объему документы или отдельные разделы источников, касающиеся выбранной темы, различные схемы, таблицы, диаграммы, карты, образцы типовых и эксклюзивных документов и другую информацию по основам государственного и муниципального управления, то их можно привести в разделе Приложения. При этом каждое приложение должно быть пронумеровано и снабжено указанием, откуда взята информация для него.

Введение, заключение, новые главы, библиографический список, должны начинаться с нового листа.

Все страницы работы, включая оглавление и библиографический список, нумеруются по порядку с титульного листа (на нем цифра не ставится) до последней страницы без пропусков и повторений. Порядковый номер проставляется внизу страницы по центру, начиная с цифры 2.

В реферате желательно высказывание самостоятельных суждений, аргументов в пользу своей точки зрения на исследуемую проблему. При заимствовании материала из первоисточников обязательны ссылки на автора источника или интернет-ресурс, откуда взята информация. Реферат, значительная часть которого текстуально переписана из какого-либо источника, не может быть оценена на положительную оценку.