**Задание 1**

Заполните приведенную ниже анкету.

**Анкета «Экзистенциальность в кризисных ситуациях»**

**(автор – А.А. Баканова)**

В этой анкете мы предлагаем Вам ответить на несколько вопросов, связанных с Вашими представлениями о кризисных ситуациях и опытом их переживания.

1. Каждый человек в своей жизни переживает различные кризисные ситуации. Кризисная ситуация для меня – это ситуация, которая \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Перечислите, пожалуйста, Ваши первые 5 ассоциаций на слова «кризисная ситуация».

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Перечислите жизненные ситуации, которые, на Ваш взгляд, являются кризисными: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Вспомните и запишите в графу 2 таблицы те кризисные ситуации, которые Вы непосредственно переживали в течение своей жизни (желательно не менее 3 – 5 ситуаций).

5. В графе 3 таблицы оцените от 1 до 10 баллов силу каждой из перечисленных Вами кризисных ситуаций (то есть насколько эмоционально сильно Вы переживали каждую кризисную ситуацию), где: 1 балл – «Я чувствовал легкий дискомфорт»; 10 баллов – «Я долго горевал».

6. В графе 4 таблицы оцените степень Вашей активности в преодолении каждой кризисной ситуации от 1 до 10 баллов, где: 1 балл – «Я ничего не сделал для того, чтобы преодолеть кризисную ситуацию»; 10 баллов – «Я сделал все, что мог для преодоления кризисной ситуации».

7. В графе 5 таблицы оцените от 1 до 10-баллов, в какой степени Вы преодолели (разрешили) каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация продолжает быть для меня актуальной, она еще не разрешена»; 10 баллов – «Ситуация перестала быть для меня актуальной, она полностью разрешена».

8. В графе 6 таблицы оцените от 1 до 10 баллов, насколько успешно, на Ваш взгляд, Вы преодолели каждую кризисную ситуацию, где: 1 балл – «Ситуация была разрешена мною крайне неуспешно»; 10 баллов – «Ситуация была разрешена мною настолько успешно, насколько это возможно».

9. В графе 7 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внешних ресурсов (то есть поддержки друзей, родственников, специалистов) для преодоления кризисной ситуации.

10. В графе 8 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень использования Вами внутренних ресурсов (то есть личностного потенциала, различных способов самопомощи) для преодоления кризисной ситуации.

11. В графах 9 – 12 таблицы оцените от 1 до 10 баллов степень «экзистенциальности» каждой кризисной ситуации (то есть насколько каждая кризисная ситуация затрагивает, на Ваш взгляд, ту или иную экзистенциальную проблему), где: 1 балл – «Кризисная ситуация эту экзистенциальную проблему абсолютно не затронула»; 10 баллов – «Кризисная ситуация была полностью связана с этой экзистенциальной проблемой».

К экзистенциальным проблемам относятся:

Графа 9 – «Отношение к жизни и смерти»;

Графа 10 – «Наличие /отсутствие смысла»;

Графа 11 – «Ответственность – свобода»;

Графа 12 – «Изоляция - общение».

12. Народная пословица гласит: «Нет худа без добра», и это говорит о том, в кризисной ситуации есть положительные стороны. Что, на Ваш взгляд, Вы приобрели (какой дар получили) в результате разрешения кризисной ситуации?

13. А чем, на Ваш взгляд, Вы за это заплатили (что потеряли)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Если в ходе заполнения этой анкеты у Вас возникли какие-то пожелания или впечатления, предлагаем Вам поделиться ими: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кризисная ситуация | С | А | СП | У | ВР | ВнР | Экзистенциальность | Дар | Потеря |
| Ж-С | См | О-С | Из |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Задание 2**

Письменно ответьте на следующие вопросы:

1. Вспомните и запишите самую важную для вас потерю за последнее время (3 года);

2. Была ли потеря неожиданной? Сколько предупредительных знаков, говорящих о том, что события развиваются к худшему, вы получили? Были ли у вас какая-либо возможность предотвратить потерю?

3. Опишите ваши чувства по отношению к вашей потере тогда, когда она произошла и сейчас, когда вы вспоминаете о ней.

4. Опишите свое состояние здоровья (возможно, появившиеся болезни или недомогания) в тот период, когда случилась эта потеря и свои телесные переживания теперь, когда вы вспоминаете о ней.

5. Напишите, что вы потеряли в результате этой потери.

6. Определите, какой смысл у этой потери лично для вас (ради чего вы ее пережили).

7. Содержалось ли в вашей потере какое-либо скрытое обращение к вам?

На что в вашей жизни потеря открыла вам глаза? Что вы приобрели в результате этой потери (то, чему вы научились, поняли)?

**Задание 3.**

Подготовьте реферат на одну из предложенных тем (на выбор):

1. Типичные психические состояния человека в чрезвычайных ситуациях.

2. Психологические исследования террористической угрозы.

3. Психофизиологические исследования ПТСР.

4. Психическая диссоциация и ПТСР.

5. ПТСР у жертв насильственных и сексуальных преступлений.

6. ПТСР у участников боевых действий.

7. ПТСР у жертв террористических актов.

8. Стресс радиационной угрозы и его последствия.

9. ПТСР при тяжелом соматическом заболевании.

10. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.

11. Развод родителей как один из видов травматизации ребенка.

12. Тяжелое соматическое заболевание как кризис всех членов семьи.

13. Дебрифинг как групповая форма кризисной интервенции и мера экстренной психологической помощи.

14. Кризисная психологическая помощь с позиций психологии веры.

15. Психологическое консультирование семьи с тяжело больным человеком.

16. Проблема эмоционального сгорания и вторичной травматизации специалистов помогающих профессий.

17. Психологическая работа с лицами, вовлеченными в деструктивные секты.

18. Консультирование клиентов в ситуации перинатальных потерь.

19. Консультирование жертв семейного и сексуального насилия и жестокого обращения.

20. Психологическая помощь людям, находящимся на грани самоубийства.

**Требования к содержанию и оформлению реферата**

1. Объем реферата - 10-15 страниц, количество источников литературы - 5-10.

2. Штифт «Times New Roman», размер шрифта – 14, интервал – полуторный; выравнивание по ширине; поля: верхнее и нижнее – по 2 см; левое – 3 см, отступ первой строки – 1 см; правой – 1,75 см; стиль – «без интервалов»; автоматическая расстановка переносов.

3. Объем прямого цитирования не более 20% текста. Цитаты приводятся в кавычках с указанием источника. На один и тот же источник не более 5 ссылок на весь реферат.

4. Ссылки на источник литературы делаются с указанием на источник и страницу в источнике.

5. Источники литературы указываются с указанием ВСЕХ выходных данных (в том числе, перевод, редакция, редакторы, издательство, страницы); Интернет-ресурсы могут составлять не более 20%.

6. При обнаружении не обозначенных цитат или при предъявлении чужих мыслей и идей как своих (цитирование без ссылок или прямое цитирование без кавычек) реферат проверку не проходит.

7. Необходимо освещать в реферате проблему на должном для студента уровне: самостоятельность в написании аналитической части текста (литературный обзор), адекватные и самостоятельно написанные выводы, соответствующие заявленной тематике и контексту задействованной в обзоре литературы.

**Задание 4**

Выполните аннотирование Интернет-ресурсов по тематике дисциплины.

**Содержание работы:**

Для анализа необходимо выбрать не менее 7 сайтов по тематике курса «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах» и описать их по следующей схеме:

1. Название сайта и его адрес в сети Интернет;

2. Основная идея сайта (чему посвящен);

3. Основные разделы сайта (перечислить, указать ссылки);

4. Дать краткую аннотацию информации, представленной на сайте (0,5 – 1 страница). Если на сайте присутствуют статьи и публикации, раскрыть их основное содержание (выбрать 2-3 основных);

5. Раскрыть практическую значимость сайта:

• возможность использовать информацию сайта при подготовке к семинарским занятиям по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах»;

• наличие ссылок на центры психологической помощи и специалистов;

• возможность обратиться за консультацией к специалисту или записаться в группу;

• наличие конкретных упражнений, практик, заданий, иллюстрирующих данное направление либо направленных на самопомощь;

Привести в качестве примеров материал, отражающий практическую значимость (упражнения, игры, схемы, рисунки, таблицы, психодиагностические методики, рекомендации и т.д.);

6. Описать научную значимость (качество и обоснованность представленной на сайте информации, ссылки на первоисточники, общий уровень сайта);

7. Привести в работе иллюстрации, фотографии, таблицы, картинки, портреты ученых и психологов и т.д., размещенные на сайте и имеющие ценность для подготовки к семинарам по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах»;

8. Дать собственную оценку информации, представленной на сайте по 5-ти балльной шкале: а) Практическая значимость, б) Научная значимость, в) Возможности использования материалов сайта при подготовке к семинарским занятиям по курсу «Патопсихологическая диагностика и психотерапия при кризисных состояниях и стрессовых расстройствах».

**Оформление работы:**

1. Работа должна иметь титульный лист, согласно требованиям к оформлению научных работ.

2. Штифт «Times New Roman», размер шрифта – 14, интервал – полуторный; выравнивание по ширине; поля: верхнее и нижнее – по 2 см; левое поле – 3 см, отступ первой строки – 1 см; правое поле – 1,5 см; стиль – «без интервалов»; автоматическая расстановка переносов.

3. Весь текст должен быть оформлен единообразно (шрифт, интервал, абзацы, поля и т.д.), В работе не допускается соединение различно отформатированных текстов, механически скопированных с сайтов!

4. Работу представляется в электронном варианте.