

Документ подписан простыми электронными подписями
Информация о владельце:
ФИО: Абдрахманов Даниял Мавляирович
Должность: ректор ГБОУ ВО «БашСУ»
Дата подписания: 09.06.2025 10:51:38
Уникальный программный ключ:
6caf317d71a2c7d2f749ed2578795b666901352dd

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»
Кафедра менеджмента и социальной психологии

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.34 Основы психологической помощи

Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль) программы
Организационная психология

Форма обучения
очно-заочная

Уфа 2021

Рабочая программа дисциплины Б1.О.34 «Основы психологической помощи»
/сост. А.Р. Гирфатова - Уфа: ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Рабочая программа предназначена для обучающихся очно-заочной
формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

РЕКОМЕНДОВАНА заседанием кафедры менеджмента и социальной
психологии
протокол № 3 от " 29 " января 2021 г.

Заведующий кафедрой
Менеджмента и социальной психологии _____

© Гирфатова А.Р. 2021 год
© ГБОУ ВО «БАГСУ», 2021 год

Содержание

1 Цели и задачи освоения дисциплины.....	4
2 Требования к результатам обучения по дисциплине.....	4
3 Структура и содержание дисциплины.....	6
3.1 Структура дисциплины.....	6
3.2 Содержание разделов дисциплины	7
3.3 Практические занятия (семинары).....	9
4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	9
4.1 Основная литература.....	9
4.2 Дополнительная литература.....	10
4.3 Периодические издания.....	11
4.4 Интернет-ресурсы.....	11
4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам).....	11
4.6 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий.....	12
5 Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	14
Лист согласования рабочей программы дисциплины.....	17
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины.....	18
Приложения:	21
Фонд оценочных средств	
Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1 Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование компетентности в области содержания психологической помощи в русле профессиональной деятельности организаций психолого-социального профиля, формирование базовых знаний по теории, методологии и практике оказания психологической помощи.

Задачи:

- формирование представлений об истории возникновения и нормативных обоснованиях психологической помощи;
- ознакомление с основными направлениями и видами психологической помощи практических психологов;
- формирование представлений о специфике предоставления услуг психологической помощи в организациях различного типа;
- стимулирование мотивации к изучению теоретических основ и практических технологий современной психологической помощи.

Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код компетенции	Содержание компетенции (или её части)	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ОПК-4	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	ОПК-4.1. - Определяет конкретные формы психологической помощи; ОПК-4.2. - Самостоятельно выявляет психологические проблемы отдельных лиц, групп населения, организаций; ОПК-4.3. - Организует психологическую помощь лицам с ограниченными возможностями здоровья.	1. Знать: Низкий уровень: Знает отдельные названия психологических подходов (психодинамический, поведенческий, экзистенциально-гуманистический), но не понимает их сути. Имеет смутное представление о возрастных и нозологических аспектах психологической помощи. Ограниченный словарный запас в данной области. Средний уровень: Знает основные методы психологического вмешательства в рамках психодинамического, поведенческого и экзистенциально-гуманистического подходов (например, основные техники). Имеет представление о возрастных и нозологических аспектах психологической помощи (например, общие принципы работы с детьми или людьми, страдающими депрессией). Оперировать основными терминами и понятиями. Высокий уровень: Глубоко и системно знает основные методы психологического вмешательства в рамках психодинамического, поведенческого и экзистенциально-гуманистического подходов, может критически оценивать их эффективность и применимость в различных ситуациях. Обладает комплексным пониманием возрастных и нозологических аспектов психологической помощи, учитывает их при выборе стратегии и методов работы. Свободно владеет профессиональной терминологией и использует её для описания и анализа психологических явлений. 2. Уметь: Низкий уровень: Не может проводить исследования в области психологии. Затрудняется в обсуждении получаемых данных. Не может оценивать результативность психологической помощи. Средний уровень:

			Может проводить простые исследования с использованием стандартных методик. Может обсуждать полученные данные, опираясь на знания из разных областей психологии и естествознания. Имеет представление о методах оценки эффективности психологической помощи (например, заполнение опросников). Высокий уровень: Самостоятельно проводит сложные исследования, используя различные методы и инструменты, анализирует и интерпретирует полученные данные, опираясь на знания из разных областей психологии и естествознания. Критически оценивает получаемые данные и формулирует обоснованные выводы. Комплексно оценивает эффективность психологической помощи, используя различные методы и инструменты (например, клиническое интервью, наблюдение, психологическое тестирование). 3. Владеть: Низкий уровень: Не может выявлять психологические проблемы. Не владеет навыками оказания психологической помощи. Не уверен в своих силах. Средний уровень: Может выявлять некоторые психологические проблемы у отдельных лиц (например, тревожность, стресс). Владеет базовыми навыками оказания психологической помощи (например, эмпатическое слушание, поддержка). Нуждается в супервизии и поддержке. Высокий уровень: Самостоятельно выявляет широкий спектр психологических проблем у отдельных лиц, учитывая контекст и индивидуальные особенности. Владеет разнообразными техниками и методами оказания психологической помощи для решения конкретных проблем личности и эффективно применяет их на практике. Уверен в своих силах и способен самостоятельно принимать решения в сложных ситуациях. Обладает навыками рефлексии и самоанализа, постоянно совершенствует свои профессиональные навыки.
--	--	--	---

3 Структура и содержание дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Очно-заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 11	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	88	88
Лекции (Л)	42	46
Практические занятия (ПЗ)	42	42
Самостоятельная работа:	56	56
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	14	14
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	14	14
- подготовка к практическим занятиям;	14	14
- подготовка к рубежному контролю.	14	14
Вид итогового контроля (экзамен)	экзамен	экзамен

Разделы дисциплины, изучаемые в 11 семестре

№ раздела (темы)	Наименование разделов (тем)	Количество часов			
		всего	аудиторная работа		внеауд. работа
			Л	ПЗ	
1	Психологическая помощь личности как предмет изучения.	35	10	10	14
2	Виды и формы психологической помощи. Основные направления психологической помощи.	35	10	10	14
3	Технология разработки программ психологической помощи.	34	12	12	14
4	Подготовка психологов-консультантов.	40	10	10	14
	Всего	180	42	42	56

3.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Психологическая помощь личности как предмет изучения

Тема 1. Психологическая помощь личности как предмет изучения.

Понятие, цели и задачи психологической помощи. Психологическая помощь как область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку в решении проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме. Система оказания психологической помощи, ее

организация. Сферы приложения психологической помощи, основные проблемы.

Тема 2. История возникновения и методологические основы психологической помощи.

Становление психологической помощи как социального института и профессии. Основные предпосылки и источники оказания психологической помощи. История возникновения психологической помощи в России и за рубежом. Методологические основы психологической помощи. Концепции отечественной и зарубежной психологии как теоретический базис психологической помощи. Взаимосвязи психологической помощи с различными отраслями общенаучного и психологического знания.

Тема 3. Нормативные документы, регламентирующие деятельность психолога.

Федеральные законы о предоставлении психологических услуг. Профессиональные стандарты психологов. Основные права консультирующего психолога и клиента. Квалификационная характеристика психолога. Внутренние нормативные документы организации, регламентирующие осуществление психологической помощи. Организационно-методическая документация психолога.

Раздел 2. Виды и формы психологической помощи. Основные направления психологической помощи

Тема 4. Виды и формы психологической помощи в организациях различного типа.

Типы организаций, осуществляющих психологическую помощь. Специфика психологической помощи в организациях, работающих с разными типами клиентских групп. Характеристика технологий психологической помощи различным клиентским группам: детям, семьям, лицам пожилого возраста, инвалидам, лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации и т.п.

Тема 5. Основные виды и формы психологической помощи, направленные на решение психологических проблем клиентов.

Психологическое сопровождение. Психологическое консультирование. Психологическая коррекция. Психологические тренинги. Индивидуальная и групповая формы оказания психологической помощи. Технологии психологической помощи в рамках классических и современных парадигм.

Раздел 3. Технология разработки программ психологической помощи. Подготовка психологов-консультантов

Тема 6. Технология разработки программ психологической помощи.

Анализ проблемной ситуации клиента. Определение типа программы, релевантного проблемной ситуации клиента. Учет социальных, медицинских, психологических и других характеристик клиента при составлении программы психологической помощи. Структура программы психологической помощи. Определение целеполагания, необходимых

организационных и иных ресурсов, содержания психологической работы с клиентом.

Тема 7. Функциональная модель личности психолога-практика.

Основные теоретико-прикладные задачи профессиональной подготовки психологов-практиков: построение теоретической модели специалиста, первичный отбор профессионально пригодных кандидатов; содержание обучения и развития психологов-практиков; проблема профессионального самоопределения специалистов. Личностное развитие и профессиональная этика. Оценки профессионального соответствия. Профессиональный имидж психолога.

3.3 Практические занятия (семинары)

3.3.1 Очно-заочная форма обучения

Практические занятия (семинары) в 11 семестре

№ занятия	№ раздела (темы)	Тема	Кол-во часов
Семестр 11			
1	1	Психологическая помощь: определение, цели, задачи и этические принципы. (Обсуждение ключевых понятий, целей и задач психологической помощи, а также этических норм, регулирующих деятельность психолога).	2
2	1	Система оказания психологической помощи: организация, уровни и принципы функционирования. (Рассмотрение различных моделей организации психологической помощи (государственная, частная, общественная), уровней (индивидуальная, групповая, общественная) и принципов функционирования системы).	2
3	1	Сферы приложения психологической помощи: основные проблемы и целевые группы. (Анализ различных сфер приложения психологической помощи (образование, здравоохранение, социальная сфера, бизнес) и основных проблем, с которыми сталкиваются психологи в каждой из них).	2
4	1	“Разработка плана оказания психологической помощи”: определение целей, задач и методов работы с конкретной проблемой. (Практическое упражнение по разработке плана оказания психологической помощи конкретному клиенту, учитывая его потребности, ресурсы и цели). Практикум.	2

5	1	“Анализ кейсов”: разбор случаев оказания психологической помощи в различных сферах и ситуациях. (Анализ конкретных кейсов из практики психологов, работающих в разных сферах (образование, здравоохранение, бизнес и т.д.), с целью выявления эффективных стратегий и методов работы). Практикум.	2
6-7	2	«Развитие психологической помощи в России: уникальный путь и мировые тенденции». (Анализ особенностей становления и развития психологической помощи в России в контексте исторических, социальных и культурных факторов. Сравнение российского опыта с международными тенденциями.)	4
8-9	2	«Методологические основы психологической помощи: научность, этика и эффективность». (Обсуждение методологических принципов, лежащих в основе оказания психологической помощи, включая эмпирическую обоснованность, этические нормы и критерии эффективности.)	4
10	2	«Этические дилеммы в психологической помощи: анализ конкретных ситуаций». (Рассмотрение типичных этических проблем, возникающих в практике психологической помощи (конфиденциальность, двойные отношения, компетентность и др.), и разработка алгоритмов принятия этически обоснованных решений.)	2
11	3	«Психологическая помощь разным группам клиентов: от детей до пожилых людей». (Анализ специфики оказания психологической помощи разным группам клиентов (детям, подросткам, семьям, пожилым людям, инвалидам и т.д.) с учетом их возрастных, социальных и психологических особенностей.)	2
12	3	«Виды и формы психологической помощи: сравнительный анализ и выбор оптимальной стратегии». (Сравнительный анализ различных видов и форм психологической помощи (психологическое консультирование, психокоррекция, психотерапия, тренинги и др.), их целей, задач, методов и эффективности. Семинар.	2
13		«Разработка программы психологической помощи для конкретной группы клиентов». (Практическая работа по разработке программы психологической	2

		помощи для выбранной группы клиентов (например, для детей с СДВГ, для семей, переживающих развод, для лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации и т. д.) с учетом их потребностей и особенностей.). Практикум.	
14		«Моделирование процесса психологического консультирования с использованием различных техник». (Отработка навыков проведения психологического консультирования с использованием различных техник и методов (активное слушание, эмпатия, вопросы, интерпретации и др.) в ролевых играх.). Практикум.	2
15-16		«Работа в команде: эффективное взаимодействие специалистов в организациях, оказывающих психологическую помощь». (Тренинг, направленный на развитие навыков командной работы, сотрудничества и эффективного взаимодействия специалистов в организациях, оказывающих психологическую помощь.) Тренинг.	4
17	4	«Функциональная модель личности психолога-практика: компетенции, этика и профессиональный имидж». (Обсуждение компетенций, необходимых для успешной работы психолога (теоретических знаний, практических навыков, личностных качеств), этических принципов и норм, а также значимости профессионального имиджа и самопрезентации.)	2
18	4	«Разбор кейсов: анализ проблемной ситуации и определение типа релевантной программы помощи». (Анализ конкретных кейсов, иллюстрирующих различные проблемные ситуации клиентов, и разработка программ психологической помощи с учетом их индивидуальных особенностей.)	2
19	4	«Составление программы психологической помощи: от целей к конкретным действиям». (Практическая работа по составлению программы психологической помощи для выбранного кейса, включающая определение целей, задач, методов, техник, временных рамок и критериев оценки эффективности.)	2
20	4	«Навыки эффективного проведения интервью и сбора анамнеза». (Тренинг, направленный на развитие навыков проведения структурированного и полуструктурированного интервью, активного слушания, эмпатии и сбора информации, необходимой	2

		для анализа проблемной ситуации клиента.). Тренинг.	
21	4	« Профессиональная этика и границы компетентности психолога ». (Тренинг, направленный на углубление знаний в области профессиональной этики, развитие навыков принятия этически обоснованных решений в сложных ситуациях и осознание границ собственной компетентности.)	2
		Итого:	42

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Основная литература

1. Мандель, Б.Р. Психология социальной работы. Модульный курс в соответствии с ФГОС: учеб. пособие / Б.Р. Мандель. - 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. - 302 с. - ISBN 978-5-9765-1870-4. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1042497>.

2. Левченко, И. Ю. Психологическая помощь в специальном образовании : учебник / И.Ю. Левченко, Т.Н. Волковская, Г.А. Ковалева. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 314 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/13533. - ISBN 978-5-16-011199-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1421449>

3. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472937> .

4. Сапогова, Е. Е. Консультативная психология: учебное пособие / Е.Е. Сапогова. — 2-е изд., перераб. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). —

DOI 10.12737/textbook_5c5d7248660405.66085382. - ISBN 978-5-16-013767-4. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1830659>.

4.2 Дополнительная литература

1. Ткачева, В. В. Технологии психологической помощи семьям детей с ограниченными возможностями здоровья : учебник / В.В. Ткачева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 281 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/21495. - ISBN 978-5-16-012286-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1549473> .

2. Гулина, М. А. Консультативная психология : учебник / М. А. Гулина, Ю. П. Зинченко. - Санкт-Петербург : Питер, 2018. - 336 с. - (Серия «Учебник для вузов»). - ISBN 978-5-496-01134-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1610283>.

3. Психологическое консультирование. Часть 2. Психологическое консультирование в социальных практиках психологической помощи:

учебно-методическое пособие / Т. Г. Бохан, И. Я. Стоянова, А. Л. Ульянич [и др.]. - Томск : Издательство Томского государственного университета, 2017. -164 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1681632>.

4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/476258>

4.3 Периодические издания

1. Психологический журнал / Учредитель Институт психологии РАН; редакционная коллегия А. Л. Журавлев (главный редактор) [и др.]. - Москва, 1980. - Выходит 6 раз в год. - URL: <http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut/p/psihologic.html>

2. Национальный психологический журнал / Учредитель Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова; редакционная коллегия: Ю.П. Зинченко (главный редактор) [и др.]. - Москва, 2006. - ежекв. - URL: <http://npsyj.ru>

3. Психологические исследования /Учредитель Российская академия образования; редакционная коллегия: В. Ф. Спиридонов (главный редактор) [и др.]. - Москва, 2008 -, - 6 выпусков в год. - URL: <http://psystudy.ru/index.php/about.html>

4.4 Интернет-ресурсы

1. Словари и энциклопедии <http://psi.webzone.ru/>

2. «Научная и популярная психология» Библиотека. Мастерская (Компьютерная психодиагностика, Психологический практикум) <http://www.psychology-online.net/>

3. Практическая психология <http://psynet.narod.ru/main.htm> 4. Наука и школа. URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>

5. Специальное образование. 2013, № 1(29) [Электронный ресурс] / Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013. - 148 с. - Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/index.php?page=book&id=139471>

6. ЮРАЙТ [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/> - Загл. с экрана.

4.5 Методические указания к практическим занятиям (семинарам)

Практические занятия (семинары) необходимы для контроля преподавателем подготовленности студентов; закрепления изученного материала; приобретения опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и

тезисов.

Подготовка бакалавра к занятию осуществляется на основании задания (плана семинара), которое разрабатывается преподавателем на основе рабочей программы и доводится до сведения бакалавра своевременно. При подготовке магистранту необходимо усвоить основные вопросы темы семинара. На практических занятиях детально изучаются вопросы, указанные в программе. Практическим занятиям предшествует самостоятельная работа магистрантов, связанная с освоением лекционного материала и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

Необходимо помнить, что качество полученного образования в немалой степени зависит от активной роли самого обучающегося в учебном процессе. Обучающийся должен быть нацелен на максимальное усвоение подаваемого лектором материала, после лекции и вовремя специально организуемых индивидуальных встреч он может задать лектору интересующие его вопросы.

В целях успешной подготовки и проведения практических занятий, а также эффективного самостоятельного изучения рекомендованных тем обучающимся необходимо соблюдать следующие основные методические положения.

Практическому занятию должно предшествовать ознакомление с лекцией на соответствующую тему, учебной и дополнительной литературой. Желательно работу по подготовке к практическому занятию выполнять письменно в отдельной тетради.

Формами работы на практических занятиях могут быть: сообщения, доклады, опросы, решение задач, работа с сайтами.

Одна из эффективных форм освоения учебного материала – это подготовка сообщений. Сообщение – это самостоятельная работа, анализирующая и обобщающая публикации по заданной тематике, предполагающая выработку и обоснование собственной позиции автора в отношении рассматриваемых вопросов. Написанию сообщений предшествует изучение широкого круга первоисточников, монографий, статей, обобщение научных точек зрения. Рекомендуемое время сообщения – 10-12 минут.

В отдельных случаях по поручению преподавателя магистранты готовят выступления, в которых особое внимание должно быть уделено дискуссионным вопросам, отражена современная практика развития института реализации и защиты прав человека.

К предстоящему практическому занятию готовятся все обучающиеся. Необходимо регулярно изучать новые публикации по вопросам юридической техники и нормотворческую практику.

Важным является приобщение обучающихся к научно-исследовательской деятельности. Процесс становления ученых находится в прямой зависимости от степени их участия в ней, т.е. от предшествующего развития творческих способностей и исследовательских навыков. Большую пользу может принести участие в проводимых научно-практических конференциях. БАГСУ приветствуется и поощряется подготовка и публикация обучающимися

научных статей.

4.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

- 1) Справочно-правовые системы «Гарант» и «Консультант-плюс».
- 2) Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru>
- 3) Универсальная информационная система «Россия» www.cir.ru
- 4) Информационно - образовательный портал Республики Башкортостан <https://edu.bashkortostan.ru/>
- 5) Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://www.biblio-online.ru/>
- 6) Электронно-библиотечная система «Znanium.com» <http://znanium.com>

5 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Академия на законном основании располагает материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации дисциплины.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости) и промежуточной аттестации, предусмотренных по дисциплине, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

Аудитория	Наименование объекта	Назначение	Перечень основного оборудования
304	Компьютерный класс. Кабинет информационных технологий в юридической деятельности	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	- персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - принтер HP Color LJ Pro 200 M25 frw (CF147A) A4 цветной лазерный – 1 шт.; - проектор Beng MW526 DLP 3200Lm WXGA – 1 шт.; - экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1 шт.; - доска маркерно - магнитная – 1 шт.; - доска классная - 1 шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - шкаф пенал - 1 шт.; - стол двухтумбовый - 1 шт.; - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.

310	Компьютерный класс	Помещение для самостоятельной работы	- персональный компьютер – 13 шт. с выходом в Интернет; - проектор EPSON EB - X500 – 1 шт.; - экран на штативе 180x180см Dinon Tripod – 1шт.; - доска маркерно - магнитная – 1шт.; - столы, стулья; (29 посадочных мест); - трибуна настольная – 1 шт
420	Кабинет социально-экономических дисциплин	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	- доска классная (1 шт.); - парты (34 шт.); - трибуна настольная – 1 шт.; - экран настенный MW – 1 шт.; - столы, стулья (68 посадочных мест); - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.
412	Кабинет экономической теории	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий, лабораторных работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	- доска классная (1 шт.); - доска маркерно-магнитная – 1шт.; - проектор EPSON EB 530 (1024x768) (1 шт.); - экран для проектора (1 шт.); - парты (12 шт.); - столы, стулья (24 посадочных мест); - трибуна настольная – 1 шт.; - шкаф для документов закрытый 800*420*2100.

К рабочей программе прилагаются:

- Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю), который разрабатывается в виде отдельного документа.
- Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Башкирская академия государственной службы и управления
при Главе Республики Башкортостан»**

Кафедра менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств
по дисциплине
«Основы психологической помощи»
Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология

Форма обучения
очно-заочная

Уфа 2021

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний обучающихся по направлению подготовки 37.03.01 Психология «Б1.О.34 Основы психологической помощи».

Составитель: А.Р. Гирфатова

Фонд оценочных средств обсужден на заседании кафедры менеджмента и социальной психологии

Фонд оценочных средств является приложением к рабочей программе по дисциплине «Основы психологической помощи».

Раздел 1 – Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине Б1.О.25 Основы психологической помощи

1. Основные сведения о дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных единиц (180 академических часа). Очно-заочная форма обучения.

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	Семестр 11	всего
Общая трудоёмкость	180	180
Контактная работа:	88	88
Лекции (Л)	42	46
Практические занятия (ПЗ)	42	42
Самостоятельная работа:	56	56
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);	14	14
- темы для самостоятельного изучения (2-6)	14	14
- подготовка к практическим занятиям;	14	14
- подготовка к рубежному контролю.	14	14
Вид итогового контроля (экзамен)	экзамен	экзамен

2. Требования к результатам обучения по дисциплине, формы их контроля и виды оценочных средств

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Формируемые компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций	Типы контроля
ПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными	<u>Знать:</u> основные методы психологических вмешательств в рамках психодинамического, поведенческого и экзистенциально-гуманистического подходов, возрастные и нозологические аспекты психологической помощи. <u>Уметь:</u> проводить исследования и обсуждать получаемые данные с использованием знаний из разных областей психологии и естествознания, оценивать результативность психологической помощи. <u>Владеть:</u> способностью самостоятельно выявлять психологические проблемы отдельных лиц и оказывать психологическую помощь для решения	Тестирование по лекционному материалу Письменные домашние работы. Устное индивидуальное собеседование – опрос Выполнение и защита индивидуальных творческих заданий.

возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования	конкретной проблемы личности.	Устное индивидуальное собеседование.
---	-------------------------------	--------------------------------------

Соответствие разделов (тем) дисциплины и контрольно-измерительных материалов, и их количества

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины (модуля), практики, программы итоговой аттестации	Контрольно-измерительные материалы, количество заданий или вариантов			
		Тестовые задания	Типовые задачи/задания /вопросы	РГР (РГЗ)	Курсовой проект (проект)
1	Психологическая помощь личности как предмет изучения.	6	1-/-/16	-	-
2	Виды и формы психологической помощи. Основные направления психологической помощи.	7	4/1/5	-	-
3	Технология разработки программ психологической помощи.	6	1/1/7	-	-
4	Подготовка психологов-консультантов.	3	3/1/5	-	-

Оценочные средства

ОПК-4 Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования.

Фонд тестовых заданий по дисциплине

Блок 1

Инструкция:

Базовый уровень.

Задание на установление соответствия.

Время выполнения 1-3 минуты.

Внимательно прочитайте каждый вопрос и выберите один из предложенных вариантов ответа, который, по вашему мнению, наиболее точно соответствует правильному ответу. За каждый правильный ответ вы получаете 1 балл.

1. Показания к психотерапии определяются:

- а) возрастными особенностями клиента;
- б) ролью психологического фактора в этиопатогенезе заболевания;
- в) возможными последствиями перенесенного ранее или текущего заболевания;
- г) материальными возможностями клиента.

Ответ б

2. Наиболее адекватным и необходимым становится применение психотерапевтических методов:

- а) чем более выражена психогенная природа заболевания;
- б) чем более выражена соматогенная природа заболевания;
- в) чем более выражена органическая природа заболевания;
- г) нет правильного ответа.

Ответ а

3. К социально-психологическим последствиям заболевания, влияющим на показания к психотерапии, относят:

- а) изменение социального статуса, изменения в семейной и профессиональной сферах, сужение круга контактов и интересов;
- б) реакцию личности на болезнь;
- в) возможную вторичную невротизацию;
- г) формирование неадекватных поведенческих стереотипов, снижение уровня самооценки, снижение работоспособности.

Ответ а

4. Наибольший вклад в результаты психотерапии вносят:

- а) личностные параметры психотерапевта (жизненная идеология);
- б) личностные качества пациента (мотивация к изменению);
- в) использование определенных психотерапевтических методов;
- г) все ответы верны.

Ответ г

5. С учетом общих факторов психотерапии Б.Д.Карвасарский выделяет следующие обобщенные модели психотерапии интегративного типа:

- а) эмоциональная, поведенческая, когнитивная;
- б) психоаналитическая, экзистенциальная, поведенческая;
- в) гуманистическая, инструментально-интеракционная; инструментально-техническая;
- г) гуманистическая, когнитивная, трансактная.

Ответ г

6. В качестве общих факторов психотерапии с точки зрения того, что происходит с пациентом, обычно указывают:

- а) обращение к сфере эмоциональных отношений, принимаемое пациентом и психотерапевтом;
- б) представление и получение информации, укрепление веры больного в

выздоровление;

в) накопление положительного опыта, облегчение выхода эмоций;

г) все ответы верны.

Ответ г

7) В качестве общих элементов стиля и стратегии поведения

психотерапевта, вне зависимости от их теоретической ориентации, выделяют:

а) целевую ориентацию на достижение позитивных изменений;

б) внимание к взаимоотношениям «пациент-психотерапевт»;

в) сочетание принципов «там и тогда» и «здесь и теперь»;

г) все ответы верны.

Ответ г

8. К общим когнитивным факторам психотерапии принято относить:

а) предоставление и получение информации;

б) укрепление веры больного в выздоровление;

в) накопление положительного опыта;

г) самопонимание.

Ответ а

9. Вид психологической помощи, направленный на решение задач оказания помощи клиенту в продуктивном изменении его личности в случае серьезных психологических затруднений, это:

а) целям клинико-психологической интервенции;

б) функциям клинико-психологической интервенции;

в) средствам клинико-психологической интервенции;

г) методам клинико-психологической интервенции.

Ответ а

10. Эффективность клинико-психологической интервенции оценивается по:

а) самоотчетам отдельных пациентов;

б) отзывам родственников пациентов;

в) отчетам психотерапевта;

г) исследованиям, проведенным на репрезентативной выборке.

Ответ аг

11. Подход к психотерапии, характеризующийся понятиями «лечебное воздействие», «здоровье», «пациент», называется:

а) психологическим;

б) медицинским;

в) потребительским;

г) лечебным.

Ответ б

12. Подход к психотерапии, характеризующийся понятиями «межличностное взаимодействие», «установки», «поведение», называется:

а) психологическим;

- б) медицинским;
- в) потребительским;
- г) лечебным.

Ответ а

13. Комплекс различных методов, объединенных общим принципиальным подходом к лечению, образует психотерапевтические:

- а) виды;
- б) способы;
- в) направления;
- г) цели

Ответ в

14. Состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой потенциал, справляться с жизненными трудностями, продуктивно работать – это:

- а) психологическое здоровье;
- б) психическое здоровье;
- в) эмоциональное здоровье;
- г) физическое здоровье.

Ответ б

Блок 2

Инструкция:

Базовый уровень.

Задание на установление соответствия.

Время выполнения 1-3 минуты.

В каждом пункте задания вам нужно соотнести ситуацию с соответствующим психологическим фактором, влияющим на успех в предпринимательстве. Выберите один вариант из предложенных.

1. Соотнесите тип организации с наиболее типичной клиентской группой:

Типы организаций:

1. Центр социальной помощи семье и детям
2. Геронтологический центр
3. Реабилитационный центр для инвалидов
4. Психологическая служба в школе

Клиентские группы:

А. Пожилые люди В. Дети и семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации
С. Дети и подростки с проблемами в обучении и поведении D. Люди с ограниченными возможностями здоровья

Правильный ответ: 1-В, 2-А, 3-D, 4-С

2. Соотнесите вид психологической помощи с её основной целью:

Виды психологической помощи:

1. Психологическое сопровождение
2. Психологическое консультирование
3. Психологическая коррекция
4. Психологический тренинг

Основные цели:

А. Развитие определённых навыков и умений у группы людей В. Создание условий для самостоятельного решения клиентом своих проблем С. Оптимизация и поддержка развития личности в течение определённого периода Д. Изменение нежелательных форм поведения или эмоциональных реакций

Правильный ответ: 1-С, 2-В, 3-Д, 4-А

3. Соотнесите этап разработки программы психологической помощи с его содержанием:

Этапы разработки программы:

1. Анализ проблемной ситуации клиента
2. Определение типа программы
3. Учет характеристик клиента
4. Определение целеполагания

Содержание этапов:

А. Выбор подходящей формы помощи: консультирование, коррекция, тренинг и т.д. В. Формулировка конкретных и измеримых целей программы С. Сбор и интерпретация информации о проблемах, потребностях и ресурсах клиента Д. Сбор информации о социальных, медицинских, психологических и других особенностях клиента

Правильный ответ: 1-С, 2-А, 3-Д, 4-В

4. Соотнесите задачу профессиональной подготовки психологов-практиков с её целью:

Задачи подготовки:

1. Построение теоретической модели специалиста
2. Первичный отбор профессионально пригодных кандидатов
3. Содержание обучения и развития
4. Оценка профессионального соответствия

Цели задач:

А. Выявление кандидатов с необходимыми личностными и профессиональными качествами. В. Формирование системы знаний, умений и навыков, необходимых для эффективной работы. С. Создание чёткого представления о том, каким должен быть психолог-практик. Д. Определение уровня компетентности специалиста и соответствия требованиям профессии

Правильный ответ: 1-С, 2-А, 3-В, 4-Д

Блок 3

Инструкция

Повышенный уровень.

Открытое задание с развернутым ответом.

Время на выполнение 3-5 минут.

Вопросы повышенной сложности открытого типа

1. Опишите, каким образом анализ проблемной ситуации клиента влияет на выбор типа программы психологической помощи. Приведите пример конкретной ситуации и соответствующего типа программы.

Правильный ответ:

Анализ проблемной ситуации клиента позволяет выявить ключевые факторы, определяющие выбор типа программы психологической помощи. Например, если анализ показывает, что у клиента наблюдаются устойчивые неадаптивные формы поведения, то наиболее подходящим типом программы будет психологическая коррекция, направленная на изменение этих форм поведения. В ситуации, когда клиент испытывает трудности с адаптацией к новым условиям (например, после переезда), целесообразно предложить программу психологического сопровождения, обеспечивающую поддержку и помощь в адаптации. Если же клиент испытывает дефицит определенных навыков (например, коммуникативных), то наиболее эффективной будет программа психологического тренинга. Таким образом, глубокий анализ проблемы определяет цель и направление психологической работы, обуславливая выбор наиболее подходящего типа программы.

2. Объясните, почему учет социальных, медицин (личности) определяют способы взаимодействия и выбора методов работы. Например, для клиента с высоким уровнем тревожности необходимо включить в программу техники релаксации и снижения тревоги. Игнорирование этих характеристик может привести к неэффективности или даже вреду от программы.

3. Опишите структуру программы психологической помощи, указав основные компоненты и их назначение.

Правильный ответ:

Структура программы психологической помощи обычно включает несколько основных компонентов. Во-первых, это *диагностический этап*, на котором происходит сбор информации о клиенте и его проблеме. Далее следует *этап целеполагания*, на котором определяются конкретные и измеримые цели программы. Затем идет *этап планирования*, на котором разрабатываются конкретные методы и техники работы. Основной этап — *реализация программы*, включающая проведение консультаций, тренингов или других мероприятий. Завершающий этап — *оценка эффективности*, позволяющая определить, достигнуты ли поставленные цели. Такая структура обеспечивает систематичность и последовательность работы, повышая эффективность программы.

4. Обоснуйте необходимость построения теоретической модели практического психолога при подготовке специалистов. Какие качества и компетенции должна включать эта модель?

Правильный ответ:

Построение теоретической модели психолога-практика необходимо для создания чёткого ориентира при подготовке специалистов. Эта модель определяет желаемые качества, компетенции и профессиональные навыки, которыми должен обладать выпускник. Она включает в себя знания в области психологии, навыки консультирования и диагностики, умение работать с различными группами клиентов, а также личностные качества, такие как эмпатия, ответственность и стрессоустойчивость.

5. Профессиональное самоопределение влияет на эффективность работы психолога-практика.

Какие меры можно предпринять для решения этой проблемы?

Правильный ответ:

Проблема профессионального самоопределения, когда психолог сомневается в правильности выбора профессии или испытывает неудовлетворённость, актуальна для начинающих специалистов, а также для тех, кто хочет развиваться в профессиональном плане и обмениваться опытом. Также важно стимулировать самоанализ и рефлекссию, помогая психологам осознавать свои сильные стороны и находить удовлетворение в своей работе.

6. Опишите основные составляющие профессионального имиджа психолога. Почему важно заботиться о своём профессиональном имидже?

Правильный ответ (пример):

Профессиональный имидж психолога складывается из нескольких ключевых компонентов. Это, прежде всего, *внешний вид* (аккуратность, опрятность), *коммуникативные навыки* (умение слушать, выражать свои мысли, создавать доверительную атмосферу), *профессиональные знания и навыки* (компетентность, владение методами работы), а также *этические принципы* (соблюдение конфиденциальности, уважение к клиенту). Забота о профессиональном имидже важна, поскольку он влияет на доверие клиентов, коллег и общества в целом. Позитивный имидж способствует формированию репутации компетентного и надёжного специалиста, повышает конкурентоспособность и способствует успеху в профессиональной деятельности.

Блок 4

Инструкция

Высокий уровень.

Задание с развернутым ответом.

Время на выполнение 5-10 минут.

Вопросы повышенной сложности комбинированного типа – Ситуационные задачи

Проанализируйте ситуационные вопросы, какие ошибки в интервью допускает психолог, задавая следующие вопросы и дайте ответ

Кейс 1: Программа для подростков с повышенной тревожностью

Ситуация: школьный психолог столкнулся с увеличением числа подростков, испытывающих повышенную тревожность, связанную с подготовкой к экзаменам. Руководство школы попросило разработать программу психологической помощи для решения этой проблемы.

Вопрос: Какие шаги необходимо предпринять для разработки эффективной программы помощи, учитывая технологию разработки программ психологической помощи?

Правильный ответ:

Анализ проблемной ситуации: психолог проводит диагностику (анкетирование, интервью) для определения уровня тревожности, основных причин тревожности и индивидуальных особенностей каждого подростка.

Определение типа программы: на основе анализа данных выбирается тип программы — психологический тренинг, направленный на развитие навыков саморегуляции и преодоления стресса.

Учет характеристик клиента: при разработке программы учитываются возрастные особенности подростков, их образовательные потребности, а также индивидуальные особенности (например, уровень самооценки, наличие социальной поддержки).

Структура программы: Программа включает несколько модулей: теоретический блок (информация о природе тревоги и способах ее преодоления), практический блок (освоение техник релаксации, когнитивной реструктуризации, тайм-менеджмента), групповую дискуссию и домашние задания.

Определение целей: цели программы формулируются конкретно и измеримо (например, снижение уровня тревожности на 20% по результатам анкетирования).

Определение ресурсов: определяются необходимые ресурсы: помещение, материалы, время, специалисты.

Оценка эффективности: после завершения программы проводится оценка эффективности с помощью повторного анкетирования и анализа обратной связи от участников.

Кейс 2: Программа реабилитации после производственной травмы

Ситуация: к психологу обратился сотрудник предприятия, получивший серьезную производственную травму и испытывающий не только физические, но и психологические проблемы (тревожность, депрессию, снижение самооценки).

Вопрос: Какой тип программы психологической помощи будет наиболее эффективным в данной ситуации и почему?

Правильный ответ :

В данном случае наиболее эффективной будет комплексная программа психологического сопровождения, включающая элементы консультирования и коррекции. Консультирование необходимо для оказания эмоциональной поддержки и помощи в адаптации к новым условиям жизни. Коррекция направлена на снижение уровня тревожности, преодоление депрессии и повышение самооценки. Важно учитывать индивидуальные особенности клиента

(уровень стрессоустойчивости, наличие социальной поддержки) и привлекать к работе других специалистов (медицинского психолога, физиотерапевта).

Кейс 3: Отбор кандидатов на должность психолога в кризисный центр

Ситуация: Руководитель кризисного центра проводит отбор кандидатов на должность психолога-консультанта.

Вопрос: На какие личностные и профессиональные качества необходимо обратить особое внимание при отборе кандидатов, учитывая специфику работы в кризисном центре?

Правильный ответ:

При отборе кандидатов необходимо обратить внимание на следующие качества:

Эмпатия и умение сопереживать: Способность понимать и разделять чувства клиентов, находящихся в кризисной ситуации.

Стрессоустойчивость: Умение сохранять спокойствие и эффективно работать в условиях высокого эмоционального напряжения.

Коммуникативные навыки: Умение устанавливать доверительные отношения с клиентами, слушать и понимать их.

Критическое мышление: Умение быстро анализировать ситуацию и принимать решения.

Знание методов оказания психологической помощи в кризисных ситуациях: Владение техниками краткосрочной терапии, кризисного консультирования, работы с травмой.

Кейс 4: Синдром эмоционального выгорания у психолога-консультанта

Ситуация: Психолог-консультант, работающий в детском доме, испытывает повышенную усталость, раздражительность, отстраненность от работы и чувства безнадежности.

Вопрос: Какие меры необходимо предпринять для профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания?

Правильный ответ :

Для профилактики и преодоления выгорания необходимо:

Регулярный отдых и отпуск: Обеспечение достаточного времени для восстановления сил.

Супервизия: Обсуждение сложных случаев с более опытным коллегой.

Личная терапия: Работа с личными проблемами и эмоциональными переживаниями.

Освоение техник релаксации и саморегуляции: использование методов снятия стресса.

Разнообразие деятельности: Чередование работы с разными клиентскими группами.

Установление границ: ограничение времени, затрачиваемого на работу.

Поддержка коллег: Обмен опытом и получение эмоциональной поддержки от коллег.

БЛОК 5

Учебным планом не предусмотрено написание курсовых работ

БЛОК 6

ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ

1. Психологическая помощь как область профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий.

Ответ: Психологическая помощь — это такая область деятельности, которая охватывает широкий спектр методов и подходов, направленных на поддержку психологического здоровья и благополучия людей. Специалисты смежных профессий, включая психологов, психотерапевтов и консультантов, играют ключевую роль в оказании помощи людям, сталкивающимся с различными эмоциональными, психологическими и социальными трудностями. В рамках своей деятельности психологи используют различные техники и подходы, такие как когнитивно-поведенческая терапия, гуманистический подход и динамические методы, чтобы помочь клиентам разобраться в своих чувствах, изменять неблагоприятные паттерны поведения и лучше адаптироваться к жизненным обстоятельствам. Психологическая помощь может включать индивидуальные и групповые сеансы, а также программу консультирования для семей и пар. Одной из главных задач специалистов в области психологической помощи является создание безопасной и доверительной атмосферы, где клиент может открыться и выразить свои переживания. Важно помнить, что каждый кейс уникален, и психолог должен подходить к каждому клиенту индивидуально, учитывая его личную историю, контекст и потребности. Психологическая помощь также включает профилактическую работу, направленную на снижение уровня стрессов и предотвращение психических расстройств. Специалисты обучают клиентов навыкам саморегуляции, эффективного общения и адаптации к изменениям, что способствует общему улучшению качества жизни. Таким образом, психологическая помощь представляет собой многогранную и динамичную область, активно развивающуюся в современном обществе и стремящуюся к улучшению психологического здоровья индивидов.

2. Цели и задачи психологической помощи.

Ответ: Цели и задачи психологической помощи охватывают широкий спектр аспектов, направленных на поддержание и улучшение психоэмоционального состояния личности. Главной целью является восстановление и укрепление психического здоровья, что достигается через оказание поддержки клиентам в преодолении эмоциональных и психологических проблем. Задачи психологической помощи можно разделить на несколько ключевых направлений.

Во-первых, это диагностика и выявление психологических проблем, что позволяет понять, в чем конкретно нуждается клиент. Далее, специалист работает над развитием у клиента навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, что помогает ему справляться с жизненными ситуациями более эффективно. Также важной задачей является формирование доверительных отношений между психологом и клиентом. Это создает пространство для открытого общения, где клиент может поделиться своими переживаниями без страха осуждения. В рамках индивидуальной и групповой терапии психологи помогают клиентам проработать проблемы во взаимоотношениях, повысить коммуникативные навыки и развить эмоциональную грамотность. Кроме того, значительная часть работы сосредоточена на профилактике психических расстройств и обучении клиентов методам самопомощи, что способствует их независимости и уверенности. В итоге, психологическая помощь стремится не только решить текущие проблемы, но и обеспечить клиентам ресурсы для дальнейшего личностного роста и развития.

3. Уровни и сферы психологической помощи.

Ответ: Психологическая помощь осуществляется на нескольких уровнях и в различных сферах, что позволяет адаптировать подходы к конкретным потребностям клиентов. Уровни психологической помощи можно разделить на индивидуальный, групповой и системный. Индивидуальный уровень включает работу с отдельными клиентами, где психолог проводит индивидуальные консультации, терапию и тренинги. Здесь основное внимание уделяется личным проблемам, внутренним конфликтам и эмоциональным переживаниям, что позволяет глубже понять и проработать индивидуальные сложности. Групповой уровень направлен на взаимодействие с группами людей, таких как семьи, рабочие коллективы или группы поддержки. Здесь важным становится изучение динамики взаимоотношений и взаимодействия между участниками, что помогает укрепить социальные связи и развить навыки общения. Системный уровень охватывает более широкие аспекты, такие как общественные инициативы, программы для повышения психологического благополучия в организациях и сообществах. Этот подход стремится к созданию здоровой среды, в которой люди могут получать поддержку и информацию. Сферы психологической помощи включают клиническую психологию, образовательную, организационную и социальную психологию, каждая из которых обладает своими аспектами и задачами. Все эти уровни и сферы взаимосвязаны и дополняют друг друга, что позволяет создать комплексный подход к оказанию психологической помощи. Важным является понимание, что адекватная психологическая поддержка требует учета как индивидуальных, так и социальных факторов.

4. Становление психологической помощи как социального института и профессии.

Ответ: Становление психологической помощи как социального института и профессии связано с развитием общества и изменением его потребностей. В течение 20 века, особенно после Второй мировой войны, наблюдается рост интереса к психологии и необходимости в помощи людям, испытывающим

различные психологические трудности. В это время начала формироваться идея о том, что психическое здоровье является важным аспектом общего благополучия. Психологическая помощь стала социальным институтом благодаря осознанию значимости психологического благополучия для общества. Создание профессиональных ассоциаций, таких как Американская психологическая ассоциация в 1892 году, и разработка стандартов профессиональной практики способствовали формализации области. Психология, благодаря своим научным основам, начала получать признание как самостоятельная дисциплина. Профессионализация психологической помощи также была связана с учреждением образовательных программ и подготовки специалистов. Студенты проходят обучение как теоретическим аспектам психологии, так и практическим методам, что позволяет им эффективно помогать людям. Психологи осваивают различные направления, такие как клиническая и консультативная психология, что расширяет их возможности. Таким образом, становление психологической помощи как социального института и профессии стало результатом сочетания научного прогресса, социальной необходимости и общественного осознания ценности психического здоровья. Это привело к созданию профессионального сообщества, способного оказать значительное влияние на жизнь людей и общества в целом.

5. История возникновения психологической помощи за рубежом.

Ответ: История возникновения психологической помощи за рубежом охватывает широкий временной период и отражает изменения в восприятии психического здоровья и его роли в жизни человека. Первые шаги в этом направлении можно проследить с конца 19 века, когда психологические исследования начали активно развиваться как научная область. Одним из ключевых моментов стало создание первых психологических клиник, таких как клиника Вильгельма Вундта в Лейпциге в 1879 году, которая считается первой экспериментальной лабораторией по психологии. В начале 20 века происходит дальнейшая дифференциация психологической помощи. Основоположники психоанализа, такие как Зигмунд Фрейд, начали применять свои теории для понимания и лечения психических расстройств, что положило начало клинической психологии. В это же время возникли подходы, основанные на бихевиоризме, что привело к разработке новых методов терапии. С начала 1950-х годов, в ответ на потребности поствоенного общества, наблюдается всплеск интереса к психологической помощи. Появляются различные терапевтические подходы, включая гуманистическую психологию (например, Карл Роджерс и Абрахам Маслоу) и когнитивно-поведенческую терапию. Эти направления позволяют более системно подходить к лечению, развивая методы и техники, ориентированные на клиента. Таким образом, путь становления психологической помощи за рубежом характеризуется интеграцией научного анализа и практической работы с клиентами, что позволяет на протяжении времени развивать подходы и методы, направленные на поддержку психического здоровья

и благополучия людей.

6. История возникновения психологической помощи в России.

Ответ: История возникновения психологической помощи в России имеет глубокие корни, уходящие в 19 век. Одним из первых шагов в этом направлении стало признание необходимости изучения психики и психических расстройств. В это время начали развиваться идеи о психоанализе, что нашло отражение в работах, таких как «Слово о психологии» В.М. Бехтерева, который обратил внимание на необходимость научного подхода к пониманию психических процессов. В начале 20 века, с появлением клинической психологии, в России стали открываться психиатрические учреждения, где начали внедряться методы психологической помощи. Наиболее известными фигурами этого периода стали такие ученые, как А.А. Ухтомский и П.П. Блонский, которые разработали новые подходы к пониманию и лечению психических расстройств. После Октябрьской революции 1917 года было заведено множество реформ, включая улучшение условий психиатрической помощи и создание образовательных учреждений, направленных на подготовку специалистов в этой области. Однако, особенно значительный рост и развитие психологической помощи начались в конце XX — начале XXI века, когда в России началось активное внедрение западных психологических подходов и методов. Появление различных направлений, таких как гуманистическая и когнитивно-поведенческая психология, значительно обогатило инструменты для работы с клиентами. Таким образом, история психологической помощи в России демонстрирует как многообразие подходов, так и стремление к интеграции международного опыта.

7. Возникновение основных типов профессионалов, работающих в сфере психологической помощи.

Ответ: Возникновение основных типов профессионалов в сфере психологической помощи связано с развитием психологии как науки и практики в 20 веке. Первоначально роль психолога выполняли психиатры, которые занимались лечением психических заболеваний. Однако с ростом интереса к психологии и ее прикладным аспектам стали выделяться новые профессии. Так, в 1900-х годах, когда Фрейд разработал свои идеи психоанализа, начали появляться психотерапевты, специализирующиеся на долгосрочной работе с клиентами, направленной на глубокое понимание их внутреннего мира. В 1940-1960-х годах, с развитием гуманистической психологии и различных терапевтических подходов, таких как гештальт-терапия и клиент-центрированная терапия, возникли психологи-консультанты, которые начали предоставлять помощь не только людям с психическими расстройствами, но и тем, кто испытывает кризисы или стрессовые ситуации. С 1970-х годов появились новые направления, такие как когнитивно-поведенческая терапия, что способствовало увеличению числа специалистов, занимающихся краткосрочной и нацеленной на решение проблем работой. В последние десятилетия также наблюдается рост интереса к парапсихологии, коучингу и различным формам онлайн-психологической

помощи. Таким образом, разнообразие профессий в области психологической помощи отражает изменяющиеся потребности общества в поддержке и решении психоэмоциональных проблем.

8. Специфика оказания психологической помощи с точки зрения различных парадигм.

Ответ: Специфика оказания психологической помощи зависит от выбранной парадигмы, которая определяет подходы, методы и цели взаимодействия с клиентом. В рамках когнитивно-поведенческой парадигмы основное внимание уделяется изменению деструктивных мыслей и поведения клиента. Здесь важна структурированная работа, использование техник обучения навыкам и коррекции мышления. В гуманистической парадигме акцент делается на личностном росте, самореализации и создании условий для развития внутреннего потенциала клиента. Такой подход предполагает создание доверительной атмосферы и поддержку без навязывания решений. Психоаналитическая парадигма ориентирована на выявление бессознательных конфликтов и их влияние на поведение. В этом случае важна длительная работа с анализом сновидений, свободных ассоциаций и интерпретацией. Экзистенциальная парадигма фокусируется на поиске смысла жизни, принятии ответственности и преодолении экзистенциальных кризисов. В каждом случае специфика оказания помощи определяется теоретической основой, что влияет на выбор методов, длительность и формат взаимодействия. В целом, парадигмы различаются по целям, техникам и уровню вовлеченности клиента, что делает психологическую помощь разнообразной и адаптируемой под индивидуальные потребности.

9. Методологические принципы оказания психологической помощи.

Ответ: Методологические принципы оказания психологической помощи представляют собой основные руководящие идеи, определяющие подходы и методы работы психолога с клиентом. Одним из ключевых принципов является индивидуальный подход, который предполагает учет уникальных особенностей, потребностей и ситуации каждого клиента. Это позволяет выбрать наиболее эффективные методы и техники для конкретного человека. Следующий важный принцип — этичность и конфиденциальность, обеспечивающие доверие и безопасность в процессе взаимодействия. Психолог должен строго соблюдать профессиональные стандарты и уважать личное пространство клиента. Еще одним важным принципом является научность и доказательность методов, что означает использование проверенных и научно обоснованных техник, подтвержденных исследованиями. Также важен принцип системности, предполагающий комплексный подход к решению проблем клиента, учитывающий его личностные, социальные и культурные аспекты. Гибкость и

адаптивность методов позволяют психологу корректировать свою работу в зависимости от динамики и изменений в состоянии клиента. Важным является и принцип партнерства, при котором психолог и клиент работают совместно, создавая условия для личностного роста и развития. Соблюдение этих принципов обеспечивает эффективность, этичность и профессионализм в оказании психологической

10. Взаимосвязь психологической помощи с различными отраслями психологии.

Ответ: Взаимосвязь психологической помощи с различными отраслями психологии является важным аспектом профессиональной деятельности психолога. Каждая отрасль психологии вносит свой вклад в развитие методов и подходов, используемых при оказании помощи. Например, клиническая психология занимается диагностикой и лечением психических расстройств, что позволяет психологам оказывать помощь людям с серьезными психологическими проблемами и психопатологиями. Педагогическая психология помогает в работе с обучающимися, разрабатывая методы поддержки и развития у студентов и школьников, что способствует их личностному и академическому росту. Социальная психология дает понимание межличностных отношений, групповой динамики и социальных факторов, влияющих на поведение клиента, что важно при работе с группами и в межличностных конфликтах. Психология развития помогает учитывать возрастные особенности и этапы формирования личности, что важно при работе с разными возрастными группами. Также значимы отрасли, такие как спортивная, организационная и нейропсихология, которые расширяют возможности психологической помощи в конкретных сферах жизни. В целом, интеграция знаний из различных отраслей психологии позволяет психологам более полно и эффективно помогать клиентам, учитывая их индивидуальные особенности и

11. Общая характеристика нормативных документов, регламентирующих осуществление психологической помощи.

Ответ: Нормативные документы, регулирующие психологическую помощь, определяют её стандарты, этические принципы и правовые рамки. К ним относятся:

- 1 Международные акты (например, Всеобщая декларация прав человека ООН, Этический кодекс психолога EFPA), которые закрепляют право на психологическую поддержку и устанавливают этические нормы.
- 2 Государственные законы (в России — ФЗ «О психологической помощи населению» 2022 г., ФЗ «Об образовании»), регулирующие лицензирование, квалификацию специалистов и порядок оказания помощи.
- 3 Ведомственные приказы и стандарты (например, приказы Минздрава о порядке оказания психотерапевтической помощи), конкретизирующие методы работы в учреждениях.

4. Профессиональные этические кодексы (например, Кодекс РПО), которые регламентируют конфиденциальность, добровольность и компетентность психолога.

Эти документы обеспечивают качество и безопасность услуг, защищают права клиентов и специалистов, а также способствуют стандартизации психологической помощи. Их соблюдение обязательно для практикующих психологов.

12. Нормативные документы федерального и муниципального уровня, регламентирующие оказание психологической помощи.

Ответ: Нормативная база психологической помощи в России включает документы федерального и муниципального уровней, которые регулируют деятельность специалистов, стандарты оказания услуг и права граждан.

Федеральный уровень

1. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан» – определяет право на психологическую помощь в системе здравоохранения.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» – закрепляет психологическое сопровождение в образовательных учреждениях.
3. Федеральный закон от 27.07.2022 № 331-ФЗ «О психологической помощи населению» – устанавливает основные принципы оказания психологической помощи, требования к специалистам и порядок их работы.
4. Приказы Минздрава и Минтруда (например, Приказ Минздрава № 1013н о порядке оказания психотерапевтической помощи) – регулируют стандарты и методы работы в госучреждениях.

Муниципальный уровень

1. Региональные законы и программы (например, программы психологической поддержки населения в кризисных ситуациях).
2. Локальные акты (положения о психологических службах в школах, вузах, соцучреждениях) – конкретизируют порядок работы психологов на местах.

Эти документы обеспечивают правовую основу для оказания психологической помощи, гарантируют её доступность и качество, а также защищают права клиентов и специалистов.

13. Профессиональные стандарты в системе нормативной документации психолога.

Ответ: Профессиональные стандарты – это нормативные документы, определяющие квалификационные требования, трудовые функции и компетенции специалистов в сфере психологической помощи. Они являются частью системы регулирования профессиональной деятельности и обеспечивают единые критерии качества услуг.

Основные профессиональные стандарты психолога в РФ:

1. Профстандарт «Психолог в социальной сфере» (№ 514н) – регламентирует деятельность психологов, работающих в социальных службах, центрах

помощи семье и детям, учреждениях для лиц с ограниченными возможностями.

2. Профстандарт «Педагог-психолог» (№ 10н) – определяет требования к психологам в образовательных организациях, включая диагностику, коррекцию и профилактику психологических проблем учащихся.
3. Профстандарт «Клинический психолог» (в разработке, но частично применяется) – устанавливает нормы для психологов, работающих в здравоохранении, включая психотерапевтическую и реабилитационную помощь.

Значение профессиональных стандартов:

- Унифицируют требования к образованию, навыкам и опыту психологов.
- Определяют границы профессиональной деятельности и ответственности.
- Служат основой для аттестации, повышения квалификации и разработки образовательных программ.

Таким образом, профессиональные стандарты играют ключевую роль в обеспечении качества психологической помощи и защите прав как специалистов, так и клиентов.

14. Нормативное обеспечение деятельности психолога на уровне конкретных организаций.

Ответ: Деятельность психолога в рамках конкретной организации регламентируется внутренними нормативными документами, разработанными с учетом федерального законодательства и профессиональных стандартов.

Основные локальные нормативные акты:

- Должностная инструкция – определяет обязанности, права и ответственность психолога в организации (например, в школе, больнице, центре занятости).
- Положение о психологической службе – регулирует цели, задачи, структуру и порядок работы психолога (например, "Положение о социально-психологической службе школы").
- Регламенты и стандарты оказания помощи – устанавливают алгоритмы работы (например, порядок проведения психодиагностики или консультирования).
- Кодекс этики организации – закрепляет нормы профессионального поведения, конфиденциальность и принципы взаимодействия с клиентами.
- Приказы и распоряжения руководства – касаются конкретных аспектов работы (например, проведение тренингов или супервизий).

Значение локального регулирования:

- Обеспечивает единство требований к психологу внутри организации.
- Четко разграничивает зоны ответственности.
- Повышает качество услуг за счет стандартизации методов работы.

Таким образом, нормативная база организации создает правовое поле для деятельности психолога, способствуя эффективной и профессиональной помощи.

15. Документация психолога в рамках осуществления психологической помощи.

Ответ: Документация является важной частью профессиональной деятельности психолога, обеспечивающей учет, контроль и качество оказываемой помощи. Она

регламентируется нормативными актами и внутренними положениями организаций.

Основные виды документации:

1. Планирующая документация (годовые/месячные планы, программы коррек. занятий)
2. Регистрационная документация (журналы учета консультаций, диагностических исследований)
3. Отчетная документация (аналитические отчеты, статистические данные о проделанной работе)
4. Рабочая документация (протоколы обследований, заключения, карты клиентов)
5. Этико-правовая документация (согласия на обработку данных, договоры об оказании услуг)

Особое значение имеют:

- Индивидуальные карты клиентов, содержащие анамнез, результаты диагностики и динамику изменений
- Протоколы консультаций с фиксацией ключевых моментов взаимодействия
- Заключения по результатам проведенной работы

Требования к ведению документации:

- Конфиденциальность хранения
- Четкость и объективность записей
- Соответствие профессиональным стандартам
- Своевременность заполнения

Документация служит не только для фиксации процесса работы, но и является важным инструментом анализа эффективности психологической помощи, а также обеспечивает правовую защиту как клиента, так и специалиста. Грамотное ведение документации способствует повышению качества психологических услуг и профессиональному развитию специалиста.

16. Общность и различия психологической помощи в организациях различного типа.

Ответ: Общие черты психологической помощи включают 5 видов: Следование единым этическим принципам (конфиденциальность, добровольность, компетентность); Ориентацию на решение психологических проблем клиентов; Использование стандартных методов диагностики и коррекции; Необходимость документального сопровождения деятельности; Соблюдение профессиональных стандартов.

Существуют и различия. Они определяются спецификой организаций:

1 Образовательные учреждения (школы, вузы):

- Акцент на развивающей и профилактической работе
- Групповые формы работы (классные часы, тренинги)
- Тесная связь с учебным процессом
- Особое внимание возрастным особенностям

2 Медицинские учреждения:

- Работа в мультидисциплинарной команде
- Акцент на коррекции и реабилитации

- Использование клинических методов диагностики
- Работа с тяжелыми случаями (психические расстройства)

3 Социальные службы:

- Преобладание кризисной помощи
- Работа с маргинальными группами
- Акцент на социальной адаптации
- Частая необходимость межведомственного взаимодействия

4 Частная практика:

- Большая свобода в выборе методов
- Индивидуальный подход к каждому клиенту
- Необходимость самостоятельной организации работы
- Ответственность за результаты

Несмотря на различия, во всех типах организаций психологическая помощь сохраняет свою главную цель - улучшение психологического благополучия клиентов. Специфика работы требует от специалиста гибкости и способности адаптировать методы к конкретным условиям.

17. Специфика психологической помощи пожилым людям и инвалидам.

Ответ: Психологическая помощь пожилым людям и инвалидам имеет свои особенности, связанные с возрастными изменениями, ограниченными возможностями здоровья и социальными факторами.

Основные особенности работы с пожилыми людьми:

1. Учет возрастных изменений – снижение когнитивных функций, замедление реакции, возможные нарушения памяти.
2. Эмоциональные проблемы – одиночество, потеря близких, страх смерти, депрессивные состояния.
3. Социальная изоляция – выход на пенсию, сужение круга общения, ощущение ненужности.
4. Методы работы – упор на поддержку, активизацию ресурсов, простые и понятные техники, арт-терапия, воспоминания (метод биографического интервью).

Особенности работы с инвалидами:

1. Учет физических ограничений – адаптация методов под возможности клиента (например, для людей с нарушениями зрения или слуха).
2. Психологические трудности – низкая самооценка, чувство зависимости, депрессия из-за ограничений.
3. Социальная адаптация – помощь в принятии себя, формировании новых навыков, интеграции в общество.
4. Методы работы – когнитивно-поведенческая терапия, тренинги социальных навыков, телесно-ориентированные практики (если допустимо).

Общие принципы помощи:

- Индивидуальный подход с учетом состояния здоровья
- Опора на сохраненные функции личности
- Включение родственников в процесс поддержки
- Создание безопасной и доверительной атмосферы

Помощь таким клиентам требует от психолога особой чуткости, терпения и профессиональной адаптации методов.

18. Особенности психологической помощи семьям и детям.

Ответ: Психологическая помощь семьям и детям имеет свою специфику, обусловленную возрастными особенностями и сложностью семейных систем. В работе с этой категорией клиентов важно учитывать 4-е ключевых аспекта.

1. Помощь детям:

- Учет возрастных особенностей развития (использование игровых методов, арт-терапии, сказкотерапии)
- Важность создания безопасной атмосферы
- Необходимость работы через значимых взрослых (родителей, опекунов)
- Акцент на коррекционно-развивающих программах
- Особое внимание к кризисным периодам (адаптация к саду/школе, подростковый возраст)

2. Помощь семьям:

- Системный подход (рассмотрение семьи как целостной системы)
- Работа с детско-родительскими отношениями
- Разрешение супружеских конфликтов
- Помощь в кризисных ситуациях (развод, потеря близкого)
- Профилактика семейного неблагополучия

3. Особые методы работы:

- Семейная психотерапия
- Совместные детско-родительские сессии
- Игровая терапия
- Проективные методики диагностики
- Тренинги родительских навыков

4. Этические аспекты:

- Приоритет интересов ребенка
- Конфиденциальность с учетом возраста
- Информированное согласие родителей
- Междисциплинарное взаимодействие (с педагогами, медиками)

Важнейшая задача психолога - помочь создать благоприятную среду для развития ребенка и гармонизировать семейные отношения. Работа требует особой деликатности и профессиональной компетентности, так как от ее качества зависит будущее всей семейной системы.

19. Характеристика психологической помощи в сфере здравоохранения.

Ответ: Психологическая помощь в системе здравоохранения занимает особое место, так как направлена на работу с пациентами, имеющими различные заболевания. Ее главная цель - улучшение психологического состояния больных и повышение эффективности лечения.

Основные направления работы:

1. Психологическая диагностика - выявление эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов
2. Психологическая коррекция - работа с тревожными и депрессивными состояниями

3. Психологическая реабилитация - помощь в восстановлении после тяжелых заболеваний
4. Психопрофилактика - предупреждение психосоматических расстройств

Специфические особенности:

- Работа в составе мультидисциплинарной команды (с врачами, медсестрами)
- Учет специфики конкретного заболевания
- Акцент на адаптации к болезни и лечению
- Частая необходимость кризисного вмешательства

Основные методы:

- Когнитивно-поведенческая терапия
- Телесно-ориентированные подходы
- Методы релаксации и стресс-менеджмента
- Семейное консультирование (для родственников больных)

Этические аспекты:

- Особое внимание конфиденциальности
- Учет тяжести состояния пациента
- Координация действий с медицинским персоналом
- Соблюдение врачебной тайны

Психологическая помощь в здравоохранении требует от специалиста глубоких знаний как в области психологии, так и основ медицины. Важными качествами являются эмпатия, стрессоустойчивость и способность работать в условиях ограниченного времени. Эффективная психологическая поддержка значительно улучшает качество жизни пациентов и способствует их выздоровлению.

20. Специфика психологической помощи в коммерческой сфере и на базе частных учреждений.

Ответ: Психологическая помощь в коммерческих организациях и частных практиках имеет ряд отличительных особенностей по сравнению с государственными учреждениями.

Основные характеристики:

1. Организационные особенности:

- Самостоятельное формирование клиентской базы
- Гибкий график работы
- Необходимость маркетинга своих услуг
- Полная материальная ответственность за оборудование и аренду

2. Финансовый аспект:

- Прямая зависимость дохода от количества клиентов
- Необходимость ценообразования на услуги
- Расходы на рекламу и продвижение
- Отсутствие гарантированного финансирования

3. Работа с клиентами:

- Более мотивированные клиенты (обращаются по собственному желанию)
- Возможность выбирать направления работы
- Высокие требования к качеству услуг
- Необходимость поддерживать профессиональную репутацию

4. Методические особенности:

- Свобода в выборе методов и подходов
- Возможность специализации в узких направлениях
- Использование авторских методик
- Гибкость в продолжительности и формате сессий

5. Правовое регулирование:

- Необходимость оформления ИП или юридического лица
- Соблюдение налогового законодательства
- Ответственность за договорные обязательства
- Страхование профессиональной ответственности

Преимущества:

- Независимость в профессиональной деятельности
- Возможность творческого подхода
- Высокий уровень дохода при успешной практике

Сложности:

- Нестабильность дохода
- Отсутствие социальных гарантий
- Необходимость постоянного саморазвития и повышения квалификации

Такая форма психологической практики требует от специалиста не только профессиональных навыков, но и предпринимательских качеств, умения организовать свою деятельность и продвигать услуги на рынке.

21. Основные этапы психологического консультирования.

Ответ: Психологическое консультирование представляет собой структурированный процесс, состоящий из нескольких взаимосвязанных этапов.

1. Установление контакта (5-15 минут)

- Создание доверительной атмосферы
- Знакомство, прояснение запроса клиента
- Обсуждение правил и границ консультирования
- Заключение устного "контракта" (цели, продолжительность, частота встреч)

2. Сбор информации (20-30 минут)

- Исследование проблемы клиента
- Анализ значимых жизненных обстоятельств
- Выявление эмоционального состояния
- Диагностика когнитивных и поведенческих паттернов

3. Определение проблемы (15-20 минут)

- Совместная формулировка ключевой трудности
- Выявление вторичных выгод
- Определение зоны ближайшего развития
- Разделение проблемы на решаемые компоненты

4. Коррекционная работа (основная часть)

- Применение терапевтических техник
- Проработка дезадаптивных установок
- Поиск альтернативных стратегий поведения
- Закрепление новых моделей реагирования

5. Завершение (10-15 минут)

- Подведение итогов работы
- Обсуждение достигнутых результатов
- Планирование самостоятельной работы клиента
- Проработка возможных трудностей после окончания консультирования

6. Постконсультационный этап (по необходимости)

- Контрольный контакт через установленное время
- Оценка устойчивости изменений
- Корректировка рекомендаций

Каждый этап требует от консультанта профессиональной гибкости. Длительность этапов может варьироваться в зависимости от специфики случая и используемого подхода. Важно сохранять баланс между структурированностью процесса и вниманием к индивидуальным особенностям клиента.

22. Психологическая диагностика в структуре психологической помощи.

Ответ: Психологическая диагностика представляет собой важнейший компонент системы психологической помощи, выполняющий ряд ключевых функций. В профессиональной деятельности психолога диагностический этап предшествует коррекционной и консультационной работе, обеспечивая ее научную обоснованность и эффективность.

Основные цели диагностики:

1. Выявление психологических особенностей клиента
2. Определение актуального состояния и проблемных зон
3. Установление причинно-следственных связей в возникших трудностях
4. Прогнозирование возможных вариантов развития ситуации
5. Подбор оптимальных методов помощи

Этапы диагностического процесса:

1. Подготовительный:

- Формулирование диагностических задач
- Подбор соответствующих методик
- Подготовка необходимых материалов

2. Основной:

- Проведение диагностических процедур
- Наблюдение за поведением клиента
- Фиксация значимых показателей

3. Заключительный:

- Обработка и интерпретация результатов
- Формулирование психологического заключения
- Разработка рекомендаций

Используемые методы:

- Стандартизированные тесты (опросники, проективные методики)
- Наблюдение (свободное и структурированное)
- Экспериментальные процедуры
- Биографический метод
- Анализ продуктов деятельности

Этические аспекты диагностики:

- Обязательное информированное согласие
- Конфиденциальность полученных данных
- Недопустимость навешивания ярлыков
- Ориентация на интересы клиента

Правильно организованная диагностика позволяет не только выявить проблему, но и определить ресурсы клиента, что значительно повышает эффективность последующей психологической помощи. Важно помнить, что диагностика - это не самоцель, а инструмент для построения индивидуальной программы поддержки.

23. Психологическая профилактика как вид психологической помощи.

Ответ: Психологическая профилактика представляет собой важное направление психологической помощи, направленное на предупреждение возможных нарушений и укрепление психологического здоровья. В отличие от коррекционной работы, она ориентирована на здоровых людей и проводится до появления серьезных проблем.

Основные задачи психопрофилактики:

1. Предупреждение возникновения психологических проблем
2. Создание благоприятных условий для развития личности
3. Повышение психологической грамотности населения
4. Формирование эффективных стратегий совладания со стрессом
5. Раннее выявление факторов риска

Уровни профилактики:

1. Первичная:
 - Работа с условно здоровыми людьми
 - Обучение навыкам саморегуляции
 - Проведение просветительских программ
2. Вторичная:
 - Работа с группами риска
 - Раннее выявление начальных признаков нарушений
 - Предупреждение развития выраженных расстройств
3. Третичная:
 - Профилактика рецидивов
 - Социальная реадaptация
 - Поддержка после кризисных состояний

Основные формы работы:

- Психологическое просвещение (лекции, семинары)
- Тренинги личностного роста
- Развивающие программы для разных возрастных групп
- Профилактическое консультирование
- Создание благоприятной социальной среды

Особое значение профилактика имеет:

- В образовательных учреждениях
- На производственных предприятиях

- В работе с семьями
- В кризисных ситуациях

Эффективная психопрофилактика позволяет снизить уровень психологических проблем в обществе, способствует формированию психологической культуры и создает основу для полноценного развития личности. Она требует от специалиста не только профессиональных знаний, но и умения работать с широкими слоями населения.

24. Психологическое просвещение как вид психологической помощи.

Ответ: Психологическое просвещение – это направление психологической помощи, направленное на повышение психологической грамотности населения и формирование здорового образа жизни. Оно играет важную роль в профилактике психологических проблем и создании благоприятной социальной среды.

Основные цели психологического просвещения:

1. Информирование – распространение знаний о психологических закономерностях, возрастных кризисах, способах совладания со стрессом.
2. Профилактика – предупреждение деструктивных форм поведения (аддикций, насилия, суицидальных тенденций).
3. Развитие психологической культуры – обучение навыкам эффективной коммуникации, эмоциональной саморегуляции, конструктивного разрешения конфликтов.

Формы психологического просвещения:

- Лекции и семинары (например, для родителей, педагогов, сотрудников организаций).
- Тренинги (развивающие, коммуникативные, стресс-менеджмент).
- Публикации (статьи, брошюры, видеоматериалы).
- Индивидуальные и групповые консультации по запросу.

Сферы применения:

1. Образование (работа с родителями, учителями, подростками).
2. Организации (профилактика профессионального выгорания, улучшение климата в коллективе).
3. Социальная сфера (помощь семьям, пожилым людям, группам риска).

Особенности эффективного просвещения:

- Доступность изложения (минимум терминов, практическая ориентированность).
- Учет аудитории (возраст, уровень подготовки, потребности).
- Опора на научные данные, а не на мифы.
- Интерактивность (дискуссии, упражнения, разбор кейсов).

Психологическое просвещение помогает людям лучше понимать себя и других, предотвращать конфликты и стрессы, а также способствует развитию общества в целом. Оно требует от психолога не только глубоких знаний, но и умения адаптировать информацию для разных групп.

25. Психологическое сопровождение как вид психологической помощи.

Ответ: Психологическое сопровождение — это вид психологической

помощи, направленный на поддержку и развитие личности клиента в различных жизненных ситуациях. В отличие от краткосрочных консультаций, сопровождение предполагает длительное взаимодействие, в ходе которого психолог помогает человеку справляться с проблемами, достигать целей и развивать внутренние ресурсы. Этот вид помощи широко применяется в профессиональной деятельности, например, в работе с руководителями, педагогами, спортсменами или людьми, переживающими кризисные ситуации. Основная задача психологического сопровождения — создание условий для самопознания, формирования позитивных изменений и повышения качества жизни клиента. В процессе сопровождения психолог помогает выявить внутренние ресурсы, развить навыки саморегуляции, улучшить межличностные отношения и повысить мотивацию к развитию. Важной особенностью является партнерский и доверительный характер взаимодействия, что способствует открытому обмену информацией и личностному росту клиента. Психологическое сопровождение может осуществляться в различных формах — индивидуально, группами или в рамках командной работы. В целом, этот вид помощи играет важную роль в профилактике психологических проблем и способствует гармоничному развитию личности в различных сферах жизни.

26. Психологическое консультирование как вид психологической помощи. Ответ: Психологическое консультирование — это вид психологической помощи, направленный на решение конкретных проблем и развитие личностных ресурсов клиента. В отличие от психотерапии, консультирование обычно предполагает краткосрочную работу, сосредоточенную на текущих трудностях и поиске практических решений. В процессе консультирования психолог помогает клиенту лучше понять свои ситуации, выявить причины проблем и разработать стратегии их преодоления. Основная задача — поддержать клиента в принятии осознанных решений, повысить его самооценку и развить навыки саморегуляции. Важной особенностью является партнерский и доверительный характер взаимодействия, где консультант выступает в роли наставника и помощника, а не специалиста, который «лечит» проблему. Консультирование может проводиться в различных сферах: личностном развитии, профессиональной деятельности, межличностных отношениях, стрессах и кризисных ситуациях. Этот вид помощи широко используется в школах, вузах, организациях и частной практике. Эффективность психологического консультирования зависит от умения психолога создать доверительную атмосферу, слушать клиента и применять проверенные методы. В целом, психологическое консультирование способствует повышению качества жизни, развитию

личностных ресурсов и преодолению трудностей

28. Психологическая коррекция как вид психологической помощи.

Ответ: Психологическая коррекция представляет собой направленное психологическое воздействие, целью которого является исправление (корректировка) особенностей психического развития, не соответствующих оптимальной модели. Этот вид помощи занимает промежуточное положение между психологическим консультированием и психотерапией.

Основные характеристики:

1. Целенаправленность - ориентация на конкретную проблему или нарушение
2. Активность воздействия - использование специальных техник и упражнений
3. Ориентация на норму - приведение психических функций к возрастной или социальной норме
4. Ограниченность во времени - четкие временные рамки работы

Основные этапы:

1. Диагностический (выявление нарушений)
2. Постановка коррекционных целей
3. Разработка программы
4. Реализация коррекционных мероприятий
5. Оценка эффективности

Методы коррекционной работы:

- Игротерапия (особенно для детей)
- Арт-терапевтические техники
- Поведенческие тренинги
- Когнитивные методы
- Телесно-ориентированные подходы

Особенности реализации:

- Для детей: обязательное включение родителей в процесс
- Для взрослых: акцент на осознании и самостоятельной работе
- В групповой форме: использование групповой динамики
- В индивидуальной форме: глубокая проработка проблем

Психологическая коррекция особенно эффективна при работе с детьми, так как их психика более пластична. Однако требует от психолога четкого понимания границ между нормой и патологией, а также соблюдения принципа "не навреди".

29. Психологический тренинг как вид психологической помощи.

Ответ: Психологический тренинг – это групповая форма работы, направленная на развитие навыков, коррекцию поведения и улучшение психологического состояния участников.

Основные особенности: Групповая динамика; Практическая направленность; Ограниченность во времени; Ориентация на результат.

Виды тренингов:

Навыковые; Личностного роста; Коррекционные; Профессиональные;

Этапы проведения: Разогрев; Основная часть; Рефлексия; Завершение.

Преимущества:

- Быстрый результат за счет интенсивности
- Возможность отработать навыки в безопасной среде
- Поддержка группы

Ограничения:

- Не подходит для глубоких личностных проблем
- Требуется квалифицированный ведущий
- Эффективность зависит от мотивации участников

Тренинги особенно эффективны для развития конкретных навыков и коррекции поведения. Ведущему важно соблюдать принцип добровольности и конфиденциальности.

30. Индивидуальная и групповая формы оказания психологической помощи.

Ответ: Индивидуальная психологическая помощь представляет собой персональную работу специалиста с клиентом. Эта форма позволяет глубоко проработать личные проблемы, обеспечивает полную конфиденциальность и дает возможность адаптировать методы под конкретного человека. Психолог уделяет клиенту все внимание, что особенно важно при работе с травматическим опытом, семейными конфликтами или глубокими личностными проблемами. Однако такая форма требует больше времени и финансовых затрат, а клиент лишается возможности получить обратную связь от других людей.

Групповая психологическая помощь организуется в формате работы с коллективом из 5-12 человек. Она особенно эффективна для развития коммуникативных навыков, преодоления социальных страхов и обучения новым моделям поведения. Участники получают поддержку группы, видят разные варианты решения проблем и могут отрабатывать навыки в безопасной среде. Однако групповая форма менее подходит для проработки глубоких личных травм и зависит от динамики конкретного коллектива. Выбор между индивидуальной и групповой формой зависит от характера проблемы, финансовых возможностей и личных предпочтений клиента.

30. Технологии психологической помощи в рамках классических и современных парадигм.

Ответ: Классические парадигмы психологической помощи основаны на проверенных временем подходах: психоанализе, бихевиоризме, гуманистической и когнитивной психологии. В психоанализе используются методы свободных ассоциаций и анализ сновидений для работы с бессознательным. Бихевиористы применяют техники модификации поведения через систему подкреплений. Гуманистический подход (Роджерс, Маслоу) делает акцент на эмпатии и безоценочном принятии клиента. Когнитивная терапия (Бек, Эллис) работает с иррациональными убеждениями, изменяя паттерны мышления. Эти методы отличаются длительностью и глубиной проработки проблем, требуют высокой квалификации специалиста.

Современные парадигмы интегрируют классические подходы с инновационными методами. К ним относятся: краткосрочная позитивная терапия, ориентированная

на решение; арт-терапия и телесно-ориентированные практики; онлайн-консультирование и цифровые технологии (приложения, VR-терапия). Особое внимание уделяется доказательным подходам (evidence-based practice), комбинации методов под конкретный запрос клиента. Современные технологии делают помощь более доступной, но требуют адаптации классических принципов (конфиденциальность, этика) к новым форматам. Главный тренд - персонализация помощи с учетом культурных, социальных и индивидуальных особенностей клиента.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся (СРО) направлена на закрепление и углубление освоенного учебного материала, развитие практических умений и навыков.

Виды СРО:

- самостоятельное изучение тем;
- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к итоговому контролю.

В ходе изучения дисциплины предусмотрено выполнение самостоятельной работы в следующих формах:

1. Аудиторная самостоятельная работа (на лекциях, на практических занятиях);
2. Внеаудиторная самостоятельная работа.

К аудиторной самостоятельной работе на лекциях относится:

- написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые термины;
- проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием дефиниций и толкований в тетрадь;
- обозначение вопросов, терминов, материала, который вызывает трудности; пометить их и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе, если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

К аудиторной самостоятельной работе на практических занятиях (семинарах) относится:

- проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины;
- конспектирование источников;
- работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, решение казусов (задач) по

соответствующей теме.

2. Внеаудиторная самостоятельная работа включает такие формы, как:

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимся по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебниками и конспектом лекции);

- изучение рекомендуемой литературы;

- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;

- составление плана и тезисов ответа на практическом занятии (семинаре);

- выполнение тестовых заданий;

- решение задач;

- подготовка к аттестации.

Контроль за самостоятельной работой студентов проходит на семинарских занятиях в формах, предусмотренных планом самостоятельной работы.

Методические рекомендации к самостоятельному изучению тем.

Самостоятельное изучение тем – это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с преподавателем через специальные учебные материалы, предусматривающее прежде всего индивидуальную работу учащихся в соответствии с установкой учебника, программы обучения.

Целью самостоятельного изучения тем является овладение фундаментальными знаниями, опытом творческой, исследовательской работы, проектировочными навыками.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с видами организации самостоятельной (внеаудиторной) работы. В практике самостоятельного изучения тем можно выделить следующие задачи:

- **овладение знаниями:** чтение текста (учебника, дополнительной литературы); составление плана текста; графическое изображение структуры текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; анализ содержания Интернет-ресурсов и др.;

- **закрепление и систематизация знаний:** составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; ответы на контрольные вопросы; решение задач или упражнений.

В качестве форм и методов контроля самостоятельного изучения тем могут быть использованы фронтальные опросы на практических занятиях (семинарах), тестирование, зачеты, контрольные работы и др.

и др.