

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «СИНЕРГИЯ»**

Факультет психологии
(наименование факультета/ института)

Направление подготовки/ специальность: 37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки /специальности)

Профиль/ специализация: Социальная психология
(наименование профиля/специализации)

ОТЧЕТ

ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ
(вид практики)

УЧЕБНО-ОЗНАКОМИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА
(тип практики)

Обучающийся

(Ф.И.О.)

(подпись)

Москва 2026г.

Практические кейсы-задачи, необходимые для оценки умений, навыков и (или) опыта деятельности по итогам практики

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
9 ВАРИАНТ Кейс-задача №1.	Цифровая трансформация. Телепсихология и онлайн-консультирование: этика, технологии, эффективность. Задача: исследовать специфику оказания психологической помощи в дистанционном формате. 1. Изучение истории развития телепсихологии и ее ускоренное распространение в период пандемии COVID-19. Какие факторы способствовали легитимации онлайн-формата? Телепсихология - это направление практической психологии, использующее телекоммуникационные технологии для оказания психологической помощи на расстоянии. Во время пандемии COVID-19 психологи стали активно внедрять в свою работу дистанционные технологии, а развитие цифровых технологий и изменение нормативно-правовой базы обеспечили распространение такого формата. История развития телепсихологии и её легитимация в период пандемии Этапы развития 1960–1980-е гг. — первые эксперименты с дистанционной психиатрией (телефон, видеосвязь в медицине). 1990-е гг. — развитие интернета, появление e-mail-консультирования. 2000–2010-е гг. — распространение видеосвязи (Skype), первые онлайн-платформы. С 2020 г. — резкий рост из-за пандемии COVID-19. В условиях пандемии потребность в удалённом формате предоставления диагностической и лечебно-коррекционной помощи значительно возросла. Российские психологи и психиатры в массовом порядке перешли на использование телетехнологий, что способствовало накоплению практического опыта и выработке профессиональных стандартов дистанционной работы. Факторы, способствующие легитимации онлайн- формата: - вынужденная изоляция, невозможность очных встреч сделала онлайн-формат единственно доступным; - нормативное регулирование, в частности, принятие и актуализация законодательства о телемедицине (323-ФЗ, Приказы Минздрава); - профессиональная поддержка профессиональных сообществ (РПО, ППЛ) в разработке этических норм в дистанционной работе с клиентами; - технологическая готовность, доступность платформ видеосвязи и широкополосного интернета; - потребность в психологической поддержке в связи с повышением уровня тревожности и стресса в обществе; - доступность онлайн-формата, для клиента – нет территориальных преград, экономия времени, для психолога – нет потребности иметь офис, что экономит деньги и время.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	2. Анализ исследований эффективности онлайн-терапии в сравнении с очной: для каких проблем и клиентов она наиболее эффективна, каковы ограничения. Современная научная литература, отзывы о работе психологов и клиентов демонстрируют, что онлайн-терапия в целом не уступает очной по клинической эффективности. Как пример, в научном журнале «Молодой учёный», 2026 https://www.moluch.ru/archive/607/133100, в статье «Сравнение телеконсультаций и очных консультаций у пациентов с психиатрическими расстройствами» от 5.01.2024г. отмечено, что по результатам исследования, в котором приняли участие пациенты с различными психическими расстройствами, включая депрессию, тревожное расстройство и обсессивно-компульсивное расстройство, онлайн- и очная терапия одинаково эффективны, в частности, 82% клиентов онлайн-формата отмечают прогресс. Онлайн консультации наиболее эффективна для следующих категорий клиентов: - тревожные расстройства (лёгкой и средней степени) хорошо поддаются лечению с помощью простых и понятных техник (например, когнитивно-поведенческой терапии), а эти техники очень удобно использовать по видеосвязи, без потери качества, кроме того, для тревожного клиента легче проходит работа в привычной обстановке; - депрессия (лёгкая и средняя степень), протоколы работы с такими клиентами легко ложатся на онлайн формат, но при этом необходимая регулярность встреч легче достигается из-за экономии клиентом времени, материальных затрат; - социальная тревожность, терапия в привычной домашней обстановке так же снижает барьер входа в работу; - молодёжь и студенты, так как цифровая среда для них естественна; - кризисные состояния (в формате горячей линии) - экстренная психологическая поддержка в удалённом доступе. Преимущества онлайн консультаций: доступность, анонимность, меньше страха зайти в психотерапию, комфорт (домашняя среда), экономия времени, средств, доступность и больший выбор специалистов. Ограничения: - тяжёлые психические расстройства; - кризисные состояния (суицидальный риск); - отсутствие невербальных сигналов; - технические проблемы; - сложности формирования терапевтического альянса у некоторых клиентов. Клинический пример Клиент: Мария, 24 года, студентка магистратуры из г.Иркутска. Проблема: тревожное расстройство с паническими атаками, усилившееся после потери работы во время пандемии (умеренно-тяжёлая тревога). Формат: 12 сессий интернет-КПТ с еженедельными видеоконсультациями на защищённой платформе + ежедневные домашние задания в приложении (дневник тревоги, когнитивные реструктуризации). Результат: По завершении курса уровень тревоги снизился до 6 баллов

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	(лёгкая тревога). Панические атаки прекратились к 8-й сессии. Клиентка вернулась к активной социальной жизни и успешно защитила магистерскую диссертацию. Ключевые факторы успеха: высокая мотивация клиентки, структурированность КПТ-протокола, техническая стабильность связи, регулярное выполнение домашних заданий. Онлайн-терапия - полноценный формат оказания психологической помощи с доказанной эффективностью для широкого круга расстройств. 3. Изучение этических и правовых аспекты онлайн-консультирования: конфиденциальность и безопасность данных, информированное согласие, кризисные ситуации, трансграничная практика. Конфиденциальность является основой терапевтических отношений. Ключевым элементом обеспечения прав клиента является обязательное подписание перед началом онлайн-консультирования информационного согласия, что закреплено в законодательстве РФ. Психолог обязан сохранять в тайне всю информацию, полученную в ходе работы с клиентом, а именно: личные данные клиента, обсуждаемые с ним проблемы, записи сеансов и другие сведения, в том числе и при обсуждении с коллегами. Разглашение информации возможно только в строго определённых случаях, например при угрозе жизни и здоровью клиента или других людей; когда клиент сообщает о насилии (любой формы) в отношении лиц, неспособных себя защитить; при необходимости свидетельствовать в суде. Обеспечивая безопасность данных, психолог обязан использовать надёжные методы защиты информации: шифрование, защищённые платформы, сохранение записей сессий в защищенном месте. Специалист должен работать в месте, где никто не мог услышать разговор с клиентом. Клиенту также рекомендуется позаботиться о приватности: использовать наушники, закрыть дверь, предупредить близких, что к нему нельзя входить. Аудио и видеозапись сессий возможно только с письменного согласия клиента. Надо иметь ввиду, что при дистанционной работе есть риск контакта с некомпетентными специалистами или с клиентами, которые не являются теми, за кого себя выдают Существуют онлайн платформы, сообщества для психологов, которые помогают найти клиентов, и требуют для сотрудничества с ними подтверждения подлинности компетенций специалиста, что вызывает доверие и служит дополнительной безопасностью для клиента и специалиста. В России деятельность психологов прямо не регулируется отдельным федеральным законом, но некоторые аспекты их работы затрагиваются в других нормативных актах, например, закон «О персональных данных» обязывает специалистов, работающих с личной информацией, обеспечивать её защиту; закон «О защите прав потребителей». Психолог имеет право оказывать услуги только при наличии профильного высшего образования или дополнительного

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	профессионального образования по программам профессиональной переподготовки. Удалённый формат требует особой подготовки к экстренным случаям в процессе работы с клиентом. Важно знать точное место, где находится клиент, так же необходимо иметь контакты экстренной помощи по месту жительства клиента (телефоны доверия, скорая помощь, полиция, кризисные центры). Необходимо разработать и иметь под рукой план действий при наступлении экстренной ситуации. И оповестить об алгоритме клиента заранее. Психолог должен обладать необходимым уровнем компетенций для работы с клиентами из группы риска и не брать на себя ответственность при недостаточном опыте или наличии необходимых навыков, таких клиентов в дистанционное консультирование. Необходимы стабильная связь, резервные способы связи на случай технического сбоя и безопасное место. Практикуя трансграничное онлайн-консультирование, психолог должен учитывать как международные стандарты, так и локальные требования стран, между которыми осуществляется взаимодействие. Учитывая эти требования, необходимо четко объяснить клиенту где будет храниться информация и заключить письменное соглашение. Обязательно убедиться в подлинности личности клиента и подтвердить свою компетенцию. Необходимо ориентироваться в правовых нормах и особенностях менталитета страны, иметь необходимые навыки, чтобы адаптировать свою работу под эти реалии. Учитывать языковой барьер, разницу во времени. 4. Разработка технического и организационного протокола проведения онлайн-консультации: Выбор платформы (Zoom, Skype, специализированные сервисы). При выборе платформы для онлайн-консультирования необходимо учитывать следующие рекомендации: - использовать платформы с сквозным шифрованием и подтверждённой защитой данных; - избегать публичных мессенджеров для терапевтических сессий без дополнительных мер защиты. Можно выбрать следующие платформы, соответствующие необходимым стандартам: Zoom при соблюдении настроек конфиденциальности, Skype, менее защищён, требует дополнительного шифрования. Для работы в РФ специализированные сервисы, например, Телемед, «Госуслуги.Здоровье» При выборе учитывать следующие критерии: - соответствие требованиям конфиденциальности; - наличие лицензии и сертификации в РФ; - простота, доступность использования для клиента; - возможность записи сессии (с согласия клиента). Требования к оборудованию и интернету;

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Психологу для проведения онлайн консультаций необходимо наличие: - компьютера или ноутбука с операционной системой не ниже Windows 10; - веб-камера и микрофон, а так же наушники для минимизации эха и защиты от посторонних звуков; - стабильное интернет-соединение; - дополнительное устройство, смартфон или планшет, на случай сбоя основного. Клиенту так же необходимо использовать устройство с камерой и микрофоном с достаточным программным обеспечением для устойчивой видео и аудио связи. Порекомендовать проверить стабильность соединения перед сессией; Можно предложить провести тестовую встречу для настройки техники. Создание терапевтической обстановки дома. Психолог должен обеспечить во время проведения консультации: - тишину без посторонних шумов и вмешательства третьих лиц; - нейтральный приятный фон, без личных предметов, отвлекающих деталей; - комфортное удобное кресло, стол для записей, дополнительных предметов, инструментов, используемых при работе, например, мак карты, стакан с чистой водой; - равномерное освещение, достаточное для веб камеры, четкого изображения; Клиенту необходимо предложить: - выбрать для сессии приватное, спокойное место, избегать сессий в общественных местах, например, в кафе, на улице; - подготовить воду, блокнот, ручку; - обеспечить тишину, отсутствие других людей, животных; - удобная, не домашняя одежда, что позволит сконцентрироваться. Управление техническими сбоями; При сбое соединения со своей стороны, психолог должен автоматически переключиться на резервное устройство, при возможности оповестив клиента, например, написав сообщение, а при нестабильной связи предложить клиенту перейти на резервную платформу, предоставив клиенту ссылку. При сбое у клиента, связаться с ним по телефону либо через сообщение в мессенджере и также предложить альтернативный вариант связи для дальнейшей работы. При отказе оборудования перейти на аудиовызов (через телефон или мессенджер) и продолжить сессию в аудиоформате, либо при необходимости видеоконтакта, логически завершить сессию и перенести сеанс на ближайшее время. При необходимости, можно отправить рекомендации, мини- тренинг для самостоятельной работы. Профилактика: - проводить техническую проверку до сессии; - иметь резервный источник питания; - иметь дополнительные контакты.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Документирование и хранение данных. Документирование в онлайн-консультировании включает несколько ключевых аспектов: ведение записей сессий, хранение данных в защищённом виде, соблюдение сроков хранения и обеспечение ограниченного доступа, что регулируется как этическими нормами, так и законодательством. Во время записи сессии фиксируется: - дата и время проведения сессии; - продолжительность сессии; - ФИО клиента (если известно) или псевдоним при анонимном консультировании; - тема запроса; - ключевые моменты обсуждения (без деталей); - рекомендации или план дальнейших действий; - динамика состояния клиента (при регулярных сессиях). Данные фиксируются в виде текстовых заметок в электронном или рукописном виде, либо в виде аудио видеозаписи с согласия клиента. Для хранения данных необходимо применить меры для сохранности конфиденциальности данных. Технически - это использование зашифрованных облачных хранилищ или локальных серверов с доступом по паролю, применение двухфакторной аутентификации, регулярное обновление антивирусного ПО и шифровальных алгоритмов, резервное копирование данных на защищённые носители. Должен быть ограничен доступ к данным посторонним кроме лиц, подписавших договор о неразглашении информации. разработка и внедрение политики конфиденциальности. Следить за тем, чтобы данные не хранились на незащищённых носителях (флешки, общедоступные облачные сервисы без шифрования). Запрещено передавать данные третьим лицам без согласия клиента (за исключением случаев, предусмотренных законом). Сроки хранения данных зависят от типа информации и локальных нормативных актов организации, рекомендации: журнал учета консультаций до пяти лет, индивидуальные карты сопровождения, протоколы обследований до 10 лет. По истечении срока данные должны уничтожаться
Кейс-задача №2.	Социальная антропология Психологическая помощь в мультикультурном обществе. Задача: разработать культурно-чувствительный подход к психологическому консультированию. 1. Изучение концепции культурной компетентности психолога: осознание собственных культурных установок, знание о других культурах, культурно-адаптированные навыки. Культурная компетентность - это способность психолога эффективно работать с клиентами из различных культурных сред, понимая и уважая их культурные особенности. В российской психологии всё большее внимание уделяется этой

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	проблематике, так как в России проживают много разных народностей со своей культурой, а также все больше специалистов работают с клиентами из других стран. Психологу необходимо осознание сознания собственных культурных установок и ценностей, стереотипов и предубеждений; понимание, как они влияют на восприятие клиента и терапевтический процесс. Для этого психолог регулярно проходит супервизию, исследуя свои культурные «слепые зоны»; задаёт себе вопросы: «Какие мои ценности могут конфликтовать с ценностями клиента?», «Не навязываю ли я клиенту свои культурные нормы?» Важно получать знание о других культурах, иметь представления о нормах поведения, особенностях выражения эмоций, религиозных и социальных установках, семейных моделях. К культурно-адаптированным навыкам психолога относятся: - умение применять методы диагностики и адаптация терапевтических техник при работе с клиентами представителями различных культур; - уважение к культурным ценностям; - способность выстраивать доверительные отношения, несмотря на культурные различия; - использование понятных оборотов в речи; - умение использовать метафор из фольклора, включение религиозных практик (по согласию клиента). Для развития культурной компетентности психолог поможет регулярная саморефлексия, непрерывное обучение, изучение культур тех групп, с которыми он работает, через литературу, фильмы, искусство, а также прямое общение с представителями этих культур, обсуждение сложных случаев с коллегами и супервизорами, имеющими опыт в данной области. Надо понимать признавать то, полностью «овладеть» знанием о другой культуре невозможно, поэтому нужно быть готовым учиться у самого клиента. 2. Анализ культурно-специфических синдромов и выражений дистресса (например, «тоска» в славянской культуре, «hwa-byung» в корейской, «susto» в латиноамериканской). Культурно-специфические синдромы – это устойчивые паттерны поведения, характерные для представителей определенной культуры. Психологический дистресс – длительное негативное эмоциональное состояние, результат хронического психофизиологического перенапряжения. Этот процесс в разных культурах выражается по-разному. Примеры: - «тоска» в славянской культуре характеризуется как томительное, беспредметное душевное страдание, щемящая печаль, сосущая боль, скука, безнадёга, ощущение пустоты и бессмысленности. Понятие глубоко укоренённое в национальном сознании и литературе; не имеет точного эквивалента в других языках (например, английское «melancholy» или «yearning» передают лишь часть смысла); - «хвабён» (Hwa-Byung) в корейской культуре означает ощущение комка в горле («гневная опухоль»), бессонница, учащённое сердцебиение, усталость, страх смерти, подавленность, необъяснимые физические боли, буквально «болезнь гнева». Возникает из-за длительного подавления

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	эмоций, особенно гнева в ситуациях социальной несправедливости, особенно распространён среди пожилых корейских женщин; - «сусто» (Susto) в латиноамериканская культура – это беспокойство, анорексия, бессонница, подавленность, социальная изоляция, потеря аппетита, упадок сил, апатия, снижение самооценки. Вызывается испугом или травматическим событием, считается, что душа покидает тело после травмы Понимание культурно-специфических синдромов помогает психологу избежать диагностической ошибки (например, не интерпретировать тоску как клиническую депрессию без учёта культурного контекста). Поэтому важно спросить клиента есть ли в его культуре особе название для того, что он переживает, как он сам объясняет причину своего состояния. В некоторых культурах определённые переживания являются вариантом нормы, а не симптомом расстройства. 3. Разработка протокола культурно-адаптированной оценки (cultural formulation interview): как учитывать культурную идентичность клиента, культурную концептуализацию проблемы, культурные факторы стресса и поддержки. Протокол культурно-адаптированной оценки (Cultural Formulation Interview, CFI) - это структурированное интервью из 16 вопросов, разработанное Американской психиатрической ассоциацией для использования в DSM-5 (2013 год). Его суть: систематически выяснить, как культура клиента влияет на его проблему, её причины, проявления и ожидания от помощи. Вопросы структурированы в смысловые группы: 1) Культурная идентичность клиента. Вопросы для понимания как клиент сам понимает и описывает свою проблему. 2) Культурная концептуализация проблемы. Узнать, что, по мнению клиента, вызвало проблему и какие факторы её усиливают или смягчают, какие культурные, социальные или религиозные объяснения он считает важными (например, судьба, грех, семейные конфликты). 3) Культурные факторы стресса и поддержки. Узнать какие способы клиент уже использовал, чтобы справиться с проблемой, понять его стратегии выживания. 4) Культурные факторы взаимодействия. Понять что клиент ожидает от терапии и доверяет ли он психологу, какие формы помощи считает допустимыми. 5) Итоговая формулировка. Пример. Клиент - мужчина 28 лет, гражданин Узбекистана, проживает в России в течение двух лет. Образован, имеет высшее техническое образование. Обратился с жалобами на тревожность, бессонницу, чувство одиночества и неуверенность в будущем. Учитывая миграционный статус и культурные различия, было решено использовать CFI для структурированного понимания ситуации. 1) Культурная идентичность клиента

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Цель: выяснить, как клиент воспринимает себя в культурном контексте. Вопросы: «Расскажите о вашем происхождении, традициях семьи, религиозных убеждениях». «Какие аспекты вашей культуры вы считаете важными для себя?» «Как вы определяете свою принадлежность к группе - по национальности, вере, языку?» Ответы клиента: Клиент идентифицирует себя как мусульманин, представитель традиционной семьи, где уважение к старшим и коллективные решения имеют высшее значение. Он подчёркивает, что в его культуре «личное равно семейное», и открытое обсуждение проблем с посторонними считается неприемлемым. Анализ: Культурная идентичность клиента построена на коллективистской модели “Я”, что влияет на его восприятие личных проблем и готовность к терапии. 2) Культурная концептуализация проблемы Цель: понять, как клиент и его окружение объясняют возникновение проблемы. Вопросы: «Как бы вы описали свою проблему для родителей или друзей?» «Что, по вашему мнению, привело к этим трудностям?» «Как в вашей культуре принято называть подобные состояния?» Ответы клиента: Клиент описывает своё состояние как «потерю связи с собой» и «нарушение баланса». Причиной считает «отдаление от семьи», «нарушение религиозных обязанностей» и «жизнь вне привычного порядка». В его культуре подобные переживания могут интерпретироваться как духовное испытание, а не психическое расстройство. Анализ: Проблема не в медицинской, а в духовно-нравственной плоскости. Это требует от психолога использования культурных метафор, знания особенностей религии, и осторожности в диагностике. 3) Культурные факторы стресса Цель: выявить культурно обусловленные источники стресса. Вопросы: «Какие обстоятельства усиливают ваше беспокойство?» «Что в новой культуре вызывает у вас наибольшее напряжение?» «Как вы оцениваете возможность контроля над ситуацией?» Ответы клиента: стрессовый фактор отмечает необходимость принимать решения самостоятельно (в отличие от семьи), страх «потерять себя» в новой среде, чувство вины за то, что не соответствует ожиданиям родителей, давление со стороны сообщества - «ты должен быть успешным, иначе опозоришь семью». Анализ: Стресс усиливается конфликтом между культурными ценностями (коллективизм, индивидуализм) и высокими социальными ожиданиями. Также присутствует элемент фатализма - убеждение, что некоторые события предопределены.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	4) Культурные факторы поддержки Цель: определить культурно значимые ресурсы клиента. Вопросы: «Кому вы обычно рассказываете о своих трудностях?» «Какие способы помогают вам справляться?» «Какие формы поддержки вы считаете наиболее полезными?» Ответы клиента: поддержку получает от общения с семьёй по видеосвязи, использует молитву и чтение Корана для успокоения, участвует в собраниях мусульманской общины, ранее не обращался к психологам, так как «это не для нас». Анализ: Культурные ресурсы клиента - религиозные практики и семейно-общественная поддержка. Эти факторы могут быть интегрированы в терапевтический процесс как ресурсы. 5) Выводы: Протокол культурно-адаптированной оценки позволил: структурировать информацию о культурном контексте клиента; избежать неправильных интерпретаций; выявить культурные ресурсы и факторы стресса; адаптировать подход к терапии с учётом культурной принадлежности клиента. Протокол культурно-адаптированной оценки (CFI) - важный инструмент для современного психолога, который способствует углублённому пониманию клиента, снижению риска диагностических ошибок, построению доверительного терапевтического альянса. 4. Создание памятки для психолога по работе с переводчиком: как выбрать переводчика, как строить коммуникацию, какие ошибки избегать. Критерии выбора переводчика: 1) Переводчик должен быть профессиональным, не рекомендуется привлекать к работе родственников клиента для избежания искажений, эмоциональной вовлечённости и нарушения границ. Родственники могут скрывать информацию или интерпретировать по-своему. 2) Соблюдение конфиденциальности. Переводчик, как и психолог, должен соблюдать конфиденциальность и придерживаться профессиональной этики. 3) Необходимо знание психологической терминологии, чтобы точно передавать понятия вроде «тревожность», «вытеснение», «триггер». 4) Культурная нейтральность, то есть, переводчик не должен навязывать свои культурные установки или осуждать клиента за поведение, принятое в его культуре. Правила взаимодействия с переводчиком: 1) Говорить напрямую с клиентом и смотреть на клиента, а не на переводчика для поддержания терапевтического альянса. 2) Использовать короткие и ясные фразы, чтобы упростить перевод, избежать потери смысла. 3) Делать паузы для перевода, дать переводчику время точно передать сказанное. Не перебивать, не говорить «про себя».

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	4) Проверять понимание, убедиться, что клиент правильно понял вопрос. Можно спросить: «Можете рассказать, как вы поняли мой вопрос?» Ошибки, которых следует избегать: 1) Использование членов семьи как переводчиков 2. Игнорирование невербальных реакций. Эмоции, паузы, мимика — важная часть коммуникации. Если вы смотрите только на переводчика, можно упустить реакцию клиента. 3) Перегрузка сложной терминологией. Переводчик может не знать все термины, соответственно, клиент не понять. Лучше использовать простые, доступные формулировки. 4) Исключение клиента из коммуникации, клиент может почувствовать себя “посторонним” в собственной сессии. Важно, чтобы он оставался центром процесса. Итог: Работа с переводчиком требует особой внимательности. Правильный выбор и чёткие правила взаимодействия помогают сохранить доверие, точность и уважение к клиенту, даже если вы не говорите на одном языке. 5. Предложение стратегии преодоления культурного барьера в терапевтических отношениях. Можно предложить следующие стратегии для преодоления культурного барьера в терапевтических отношениях: 1) Развитие культурной эмпатии - стремление глубоко понять мировоззрение, ценности и чувства клиента с его культурной точки зрения, а не с позиции собственных установок. Пример. Психолог, работающий с клиентом из страны с коллективистской культурой, где интересы семьи стоят выше личных, старается понять, что выбор клиента “пожертвовать” своей карьерой ради родителей не признак пассивности, а проявление глубокой ценности, уважаемой в его окружении. 2) Открытое и уважительное обсуждение культурных различий - создание безопасного пространства, где можно прямо говорить о том, как культура влияет на восприятие проблем и процесс терапии. Пример. На сессии психолог говорит: «Я заметил, что, когда я предлагаю вам говорить о своих чувствах напрямую, вы замолкаете. Возможно, в вашей культуре так не принято? Давайте поговорим, как нам вместе найти более комфортный способ общения». 3) Использование культурно-релевантных метафор и примеров - подбор аналогий и историй, которые имеют смысл в культурном контексте клиента, для лучшего объяснения терапевтических концепций. Пример. При работе с клиентом, выросшим в сельской местности, психолог объясняет концепцию «эмоциональных триггеров» через метафору: «Представьте, что вы идёте по полю, и внезапно наступаете на скрытую колючку это и есть триггер. Он не виден, но вызывает резкую боль. Давайте вместе найдём эти “колючки” в вашей жизни». 4) Адаптация терапевтических техник, модификация стандартных

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	методов (например, когнитивно-поведенческих) с учётом культурных норм, традиций и допустимых форм самовыражения. Пример. Вместо того чтобы просить клиента из традиционной культуры вести личный дневник (что может восприниматься как слишком индивидуалистично), психолог предлагает обсуждать трудные ситуации в форме устных историй, как это принято в его культуре. 5) Обучение клиента формату терапии - разъяснение целей, процесса и ожиданий от сессий, особенно если они отличаются от привычных для клиента способов решения проблем в его культуре. Пример. Психолог объясняет клиенту из страны, где за помощью к специалистам обращаются только в крайних случаях: «В нашей терапии нет “правильных” или “неправильных” проблем. Мы работаем не только с кризисами, но и с тем, чтобы лучше понимать себя и строить более гармоничную жизнь, похоже на зарядку для психики». 6) Уважение религиозных и духовных практик как признание значимости веры и духовности для клиента и, по возможности, интеграция этих аспектов в терапевтический процесс как ресурс. Пример. Клиент, практикующий ислам, испытывает тревогу во время месяца Рамадан. Вместо того чтобы игнорировать этот аспект, психолог включает в работу обсуждение духовных ресурсов, например, «Как ваша вера и ежедневные молитвы могут помочь вам справляться с тревогой в этот период?», используя это как опору в терапии. Выработка и применение стратегий преодоления культурного барьера необходимы психологу для обеспечения доверительной и продуктивной терапии клиента, избежания этических ошибок, повышения своего профессионализма.
Кейс-задача №3.	Индивидуальные траектории профессионального развития Построение карьеры психолога в условиях неопределенности. Задача: разработать стратегию профессионального развития с учетом трендов рынка труда. 1. Анализ концепций «портфельной карьеры» и «проектной занятости» применительно к профессии психолога: сочетание разных ролей (консультант, супервизор, тренер, исследователь, автор контента). В современных условиях рынка труда происходит переход от традиционной линейной модели карьеры к более гибким формам профессиональной реализации. Это связано с высокой степенью неопределенности, цифровизацией и изменением требований к специалистам. В этой связи особую актуальность приобретают концепции портфельной карьеры и проектной занятости. Портфельная карьера представляет собой форму профессионального развития, при которой специалист совмещает несколько видов деятельности, реализуя себя в различных ролях. В отличие от модели, ориентированной на одну должность, она предполагает расширение

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	профессионального пространства и диверсификацию источников дохода. Для психолога данная модель является особенно актуальной, поскольку его профессиональная деятельность носит многокомпонентный характер. Специалист может одновременно выполнять следующие функции: - консультативную (индивидуальная и групповая работа с клиентами); - образовательную (проведение тренингов, семинаров, мастер-классов); - супервизионную (сопровождение профессиональной деятельности специалистов); - исследовательскую (участие в научных и прикладных исследованиях); - просветительскую (создание контента, ведение профессиональных ресурсов). Сочетание этих ролей позволяет расширять профессиональные компетенции и повышать устойчивость к изменениям на рынке труда. Важным условием реализации портфельной карьеры является способность интегрировать различные направления деятельности, а также наличие четкой профессиональной позиции. Без этого существует риск фрагментации опыта и снижения качества работы. Проектная занятость представляет собой форму организации труда, при которой деятельность осуществляется в рамках временных задач с определенными целями и сроками. Данный формат широко распространен в сфере психологии и выступает одним из основных способов профессиональной реализации. В деятельности психолога проектная занятость может проявляться в участии в образовательных и социальных проектах, разработке и проведении тренингов, сопровождении программ развития и адаптации, а также в создании образовательных продуктов (например, онлайн-курсов и вебинаров). Проектный формат способствует накоплению разнообразного опыта, развитию навыков самоорганизации и взаимодействия с различными категориями клиентов и заказчиков. В то же время он требует высокой степени самостоятельности и ответственности. Анализ показывает, что портфельная карьера и проектная занятость взаимосвязаны. Первая определяет структуру профессиональной деятельности (набор ролей), а вторая - форму ее реализации (через временные проекты). Их сочетание обеспечивает гибкость профессиональной траектории и возможность адаптации к изменениям внешней среды. К основным преимуществам данных моделей можно отнести гибкость, расширение профессионального опыта и диверсификацию источников дохода. К недостаткам можно отнести следует нестабильность занятости, высокие требования к самоуправлению и риск профессионального выгорания. Таким образом, портфельная карьера и проектная занятость являются актуальными моделями профессионального развития психолога, позволяющими эффективно адаптироваться к современным условиям рынка труда. 2. Изучение трендов рынка психологических услуг на ближайшие 5 лет: какие компетенции будут востребованы, какие ниши появятся,

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	какие форматы работы развиваются Рынок психологических услуг активно развивается и, скорее всего, в ближайшие годы будет только расти. Это связано с несколькими причинами: люди стали больше говорить о ментальном здоровье, уровень стресса в обществе растёт, к тому же, появляются новые технологии, которые меняют формат работы психолога. Какие компетенции будут востребованы. Можно выделить несколько направлений, которые, скорее всего, будут особенно важны для будущих специалистов. Во-первых, это цифровая грамотность. Многие работают онлайн, используют платформы для консультаций, тестирования, ведут профессиональные страницы. При этом важно не потерять качество контакта с клиентом, даже через экран. Во-вторых, умение работать в междисциплинарной команде. Психолог всё чаще взаимодействует с врачами, педагогами, социальными работниками. Без этого сложно обеспечить полноценную помощь. Также важна гибкость в подходах. Всё меньше специалистов работают строго в рамках одной школы. Чаще используется интегративный подход, то есть, сочетание разных методов в зависимости от запроса клиента. Отдельно я бы выделила работу с кризисами и травмами. Сейчас это становится особенно актуально и в контексте личных кризисов, и в более широком социальном плане. Появляются новые направления в психологии, о которых раньше почти не говорили, например, психология цифрового благополучия - работа с зависимостью от гаджетов, перегрузкой информацией, влиянием соцсетей. Есть перспективное направление, связанное с экологической тревогой - когда люди переживают из-за будущего планеты. Отдельно выделяется работа с мигрантами и людьми, меняющими страну; пожилыми людьми (психология старения); подростками с СДВГ и РАС; жертвами кибербуллинга. Психология постепенно «подстраивается» под изменения в обществе. Развиваются новые форматы работы. Во-первых, онлайн-консультирование для общества уже стало нормой. Причём это не только видеосессии, но и переписка, голосовые сообщения, сопровождение между встречами. Во-вторых, появляются гибридные форматы, когда сочетаются очные встречи и онлайн-поддержка. Также набирают популярность короткие программы, тренинги (на 2–3 недели вместо длительной терапии), групповые занятия, интенсивы и мастер-классы. Начинают использоваться даже технологии вроде VR (виртуальной реальности), например, для работы со страхами. Если обобщить, то можно сказать, что растёт спрос на психологическую помощь в целом, усиливается связь психологии с медициной, люди всё чаще обращаются к психологу не только «в кризисе», но и для профилактики, психолог становится более универсальным специалистом. Профессия психолога требует постоянного обучения, гибкости для адаптации в быстро меняющейся современной реальности.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	3. Составление личной карты компетенций в формате T-shaped professional: глубокая экспертиза в одной области (вертикаль) + широкий спектр смежных навыков (горизонталь). В рамках учебной практики проведён анализ собственных профессиональных компетенций с использованием модели T-shaped professional, которая предполагает сочетание глубокой экспертизы в одной области (вертикаль) и широкого спектра смежных навыков (горизонталь). Данная модель является актуальной для современного психолога в условиях проектной занятости, междисциплинарности и необходимости профессиональной гибкости. 1) Вертикаль: область профессиональной специализации Основным направлением профессиональной компетентности является психологическое сопровождение взрослых в ситуациях личностных кризисов, самоопределения и поиска жизненных смыслов. Ключевые запросы клиентов: - переживание утрат (личных и профессиональных); - кризисы смысла и мотивации; - трудности самоопределения; - ощущение потери жизненных ориентиров. Проявленные компетенции в данной области: - установление доверительного контакта с клиентом; - навыки активного слушания и эмпатического понимания; - анализ причин психологических затруднений; - выявление глубинных смысловых и эмоциональных факторов; - работа с изменением состояния клиента через рефлексивные и практико-ориентированные методы; - системное рассмотрение личности в контексте семьи, социальной среды и профессиональной деятельности. Основной формат работы - индивидуальное консультирование (очно и онлайн), краткосрочное и среднесрочное сопровождение клиентов. Данное направление является ядром профессиональной идентичности и формируется на основе практического опыта консультирования, педагогического образования и обучения по специальности «Специальная психология». 2) Смежные компетенции и профессиональные направления развития Помимо основной специализации, сформирован ряд смежных компетенций, а также определены направления дальнейшего профессионального развития: - проведение тренингов и групповых программ: имеется опыт работы с группами, управления групповой динамикой, проведения занятий, направленных на личностное развитие и коммуникацию; - коммуникативные и аналитические навыки: развитая способность к установлению контакта, активному слушанию, анализу ситуаций и выявлению причинно-следственных связей; - педагогические компетенции: наличие образования, опыт работы в образовательной среде; - организационно-управленческий опыт: опыт ведения собственного

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	бизнеса и работы в различных организациях, включающий навыки планирования, принятия решений и взаимодействия с людьми, в том числе, руководства; - создание образовательного контента: имеются базовые навыки структурирования и объяснения психологической информации. 3) Сильные стороны. К основным профессиональным ресурсам относятся: - высокая способность к установлению доверительного контакта; - развитая эмпатия и навыки активного слушания; - аналитическое и креативное мышление; - способность видеть ситуацию системно (личность - семья - группа - организация); - ответственность и мотивация к профессиональному развитию. 4) Зоны профессионального развития. Выделены следующие направления роста: - развитие навыков работы с незнакомой аудиторией; - совершенствование публичных выступлений и входа в аудиторию; - углубление теоретической базы в рамках высшего образования; - систематизация практического опыта и его профессиональное оформление; - освоение профессиональных стандартов и этических норм психологической деятельности. 5) Профессиональные ориентиры На основе анализа компетенций определены следующие направления дальнейшего развития: - углубление специализации в области психологического сопровождения кризисных состояний; - развитие компетенций в области групповой и тренинговой работы; постепенное освоение организационной психологии и работы с коллективами; - развитие образовательной и экспертной деятельности через создание контента; - формирование устойчивой профессиональной позиции в рамках портфельной карьеры. Модель T-shaped professional позволяет структурировать профессиональные компетенции как сочетание глубокой практической специализации и широкого спектра смежных навыков и направлений развития. Представленная карта демонстрирует сформированное ядро компетенций в области индивидуального психологического консультирования и наличие значимого потенциала для расширения профессиональной деятельности в сторону групповой, образовательной и организационной работы. 4. Разработка индивидуального плана профессионального развития (IDP) на 5 лет. Разработан индивидуальный план профессионального развития (IDP), отражающий поэтапную стратегию становления специалиста в области

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	психологии. План учитывает текущий уровень подготовки (обучение на первом курсе по специальности «Специальная психология»), имеющийся профессиональный и жизненный опыт, а также необходимость совмещения учебной и практической деятельности. Основной принцип планирования - последовательное развитие и интеграция новых знаний с уже имеющимся опытом без перегрузки. Краткосрочные цели (1 год) какие курсы, тренинги, супервизии. Цель: систематизация теоретических знаний и формирование устойчивой учебно-практической базы. В течение первого года основное внимание уделяется освоению дисциплин образовательной программы. Учебный процесс рассматривается как основной источник структурирования профессиональных знаний. Дополнительное обучение (курсы, тренинги) на данном этапе не является приоритетным в связи с нагрузкой и необходимостью качественного усвоения базового материала. Практическая деятельность включает: - ведение рефлексивных заметок по практике и профессиональным наблюдениям; - фиксацию клиентских запросов и личных профессиональных реакций (в форме дневника практики); - участие в супервизионных встречах (при наличии доступа в рамках вуза или профессиональных сообществ, ориентировочно 3–5 часов в год). Для развития профессиональной идентичности планируется ведение профессионального блога в ограниченном формате (примерно 1-3 публикация в месяц). Контент носит рефлексивный характер и основан на наблюдениях, профессиональных инсайтах и учебном опыте. Развитие навыков публичного взаимодействия осуществляется через учебную деятельность: участие в обсуждениях, краткие выступления и вопросы на занятиях. Таким образом, краткосрочный этап ориентирован на интеграцию знаний, формирование рефлексивной позиции и постепенное вхождение в профессиональную роль. Среднесрочные цели (3 года): специализация, накопление опыта, публикации. Цель: формирование профессиональной специализации и расширение практического опыта. К третьему году обучения предполагается определение устойчивого профессионального направления, связанного с психологическим сопровождением кризисных состояний, самоопределения и личностного развития. В рамках профессионального развития планируется: - прохождение одной углубленной специализированной программы (экзистенциальная психология, логотерапия или консультирование кризисов);

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	- формирование регулярной практики индивидуального консультирования (ориентировочно 5–10 клиентов в месяц); - участие в корпоративных и образовательных проектах (тренинги, групповые программы); - проведение одной групповой программы (цикл встреч или мини-курс). Профессиональная социализация включает: - прохождение супервизии; - участие в профессиональных сообществах; - участие в профильных конференциях и профессиональных мероприятиях. В области научно-практической и просветительской деятельности планируется: - публикация 2–3 профессиональных материалов (статьи, кейсы, аналитические заметки); - развитие блога и экспертного присутствия в цифровой среде; - запуск небольшого онлайн-курса или образовательного продукта. Долгосрочные цели (5 лет): профессиональная позиция, экспертность, вклад в профессию. Цель этапа: достижение уровня устойчивой профессиональной зрелости и формирование экспертной позиции. К пятилетнему горизонту планируется работа в формате портфельной карьеры, включающей: - индивидуальное психологическое консультирование; - проведение тренингов и групповых программ; - работу с организациями; - создание образовательного и экспертного контента. Предполагается формирование профессионального позиционирования как специалиста в области кризисной психологии и сопровождения личностных изменений. Перспективные направления развития включают: - участие в профессиональных и образовательных мероприятиях в качестве эксперта; - развитие супервизионной практики (после получения соответствующей квалификации); - создание авторских программ или методического подхода; - участие в публикационной и просветительской деятельности. Разработанный индивидуальный план профессионального развития отражает поэтапный и реалистичный путь становления специалиста в области психологии. Он учитывает текущий образовательный этап, практический опыт и необходимость сбалансированного профессионального роста. 5. Описание стратегии адаптации к изменениям на рынке труда: непрерывное обучение, нетворкинг, развитие личного бренда, диверсификация источников дохода.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	В условиях быстрых технологических, экономических и социальных изменений успешная профессиональная траектория специалиста во многом определяется способностью к адаптации. В качестве системного подхода к адаптации можно выделить стратегию, включающую четыре взаимосвязанных направления: непрерывное обучение, нетворкинг, развитие личного бренда и диверсификацию источников дохода. Данные направления образуют целостную модель профессиональной устойчивости в условиях неопределенности. Непрерывное обучение рассматривается как базовый элемент профессиональной адаптации, обеспечивающий актуальность знаний и компетенций специалиста. Данное направления включает: - освоение новых профессиональных знаний и методов; - участие в онлайн- и офлайн-курсах повышения квалификации; - изучение смежных областей (цифровые технологии, управление проектами, коммуникации); - регулярное ознакомление с профессиональной литературой и исследованиями; - получение дополнительных сертификатов и подтверждение квалификации. Непрерывное обучение является основой, на которой строятся остальные элементы стратегии адаптации, так как обеспечивает ресурс для профессионального роста и расширения деятельности. Нетворкинг (профессиональные связи) представляет собой систему профессиональных контактов, обеспечивающих обмен информацией, опытом и возможностями развития. Основные функции нетворкинга: - доступ к профессиональной информации и актуальным тенденциям рынка; - участие в совместных проектах и профессиональных инициативах; получение поддержки, наставничества и обмен опытом. Нетворкинг - это участие в профессиональных сообществах, конференциях, вебинарах, а также поддержание профессиональных контактов в онлайн и офлайн форматах. Развитие личного бренда. Личный бренд в современных условиях выступает важным инструментом профессиональной идентичности и конкурентоспособности специалиста. Его развитие предполагает: - формирование профессионального образа в цифровой среде; публикацию профессиональных материалов (кейсы, наблюдения, статьи); - участие в экспертных обсуждениях и профессиональных медиа; демонстрацию компетенций через открытые образовательные форматы. Развитый личный бренд способствует повышению доверия со стороны клиентов и профессионального сообщества, а также расширяет возможности трудоустройства и проектной занятости. Диверсификация источников дохода направлена на снижение профессиональных и финансовых рисков в условиях нестабильного рынка труда. Основные направления включают: - индивидуальное консультирование и частная практика; - участие в образовательных и корпоративных проектах;

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	- создание онлайн-продуктов (курсы, методические материалы); - фриланс и проектная деятельность в смежных областях. Данный подход соответствует модели портфельной карьеры и обеспечивает устойчивость профессиональной деятельности. Все четыре направления взаимосвязаны и усиливают друг друга. Непрерывное обучение формирует основу для профессионального развития, нетворкинг обеспечивает доступ к возможностям реализации, личный бренд усиливает профессиональную видимость, а диверсификация доходов обеспечивает устойчивость и независимость специалиста.
Кейс-задача №4.	Управление проектами Проект внедрения психологической службы в образовательном учреждении. Задача: разработать проект создания психологической службы в школе или вузе. 1. Проведение анализа потребностей образовательного учреждения: запросы администрации, учителей, учащихся, родителей. Определение зоны риска (буллинг, учебный стресс, адаптация). Анализ потребностей участников образовательного процесса Анализ потребностей участников образовательного процесса с целью проектирования психологической службы в образовательном учреждении основан на рассмотрении запросов администрации, педагогов, учащихся и родителей, а также на выявлении ключевых зон психологического риска. Современная школа рассматривается как сложная система взаимодействия, в которой психологическая служба выполняет не только консультативную, но и профилактическую, диагностическую и организационную функции. В соответствии с нормативными документами, включая Письмо Минпросвещения России от 10.04.2025 № 07-1613 «Об утверждении алгоритмов деятельности педагога-психолога», деятельность службы должна быть встроена в общую систему образовательного процесса и направлена на обеспечение психологической безопасности. Запросы администрации образовательного учреждения. Со стороны администрации ключевыми являются организационно-управленческие запросы, направленные на обеспечение стабильности и эффективности образовательной среды: - снижение конфликтности и обеспечение психологической безопасности; - повышение успеваемости и снижение уровня отсева учащихся; - профилактика дисциплинарных нарушений и обращений в комиссии по делам несовершеннолетних; - выполнение нормативных требований к деятельности педагога-психолога; - формирование положительного имиджа образовательного учреждения. В рамках данных задач психологическая служба рассматривается как

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	инструмент профилактики и управления рисками, а не только реагирования на уже возникшие проблемы. Ожидаемый результат - формирование стабильной и безопасной образовательной среды с регламентированными алгоритмами действий в кризисных ситуациях. Запросы педагогов. Педагогический коллектив формирует запросы, связанные как с профессиональной нагрузкой, так и с необходимостью психологической поддержки в работе: - сопровождение работы с «трудными» учащимися (агрессия, низкая мотивация, нарушения поведения); - профилактика эмоционального и профессионального выгорания; - методическая поддержка в применении психологических знаний в образовательном процессе; - помощь в разрешении конфликтных ситуаций в классе; - консультативная поддержка в кризисных педагогических ситуациях. В соответствии с научными подходами (М.А. Егорова), работа с педагогами является одним из ключевых направлений деятельности психологической службы, где психолог выступает одновременно как консультант, методический ресурс и поддерживающий специалист. Ожидаемый результат - повышение психолого-педагогической компетентности учителей, снижение уровня выгорания и улучшение психологического климата в классах. Запросы учащихся. Учащиеся являются основной группой психологического сопровождения в образовательной среде. Их запросы включают: - помощь при учебном стрессе и тревожности, особенно в период контрольных и экзаменов; - поддержка в ситуациях межличностных конфликтов; - потребность в конфиденциальности и безопасном пространстве без оценки; - помощь в профессиональном и личностном самоопределении; - эмоциональную поддержку в кризисных состояниях. Отмечается, что значительная часть подростков не обращается к психологу напрямую, предпочитая неформальные каналы поддержки, что требует развития просветительской работы, снижения формального подхода психологической помощи. Ожидаемый результат - формирование культуры обращения за психологической помощью и развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Запросы родителей (законных представителей). Родители формируют отдельный блок запросов, связанных с воспитанием и развитием детей: - консультирование по вопросам воспитания и возрастных кризисов; - поддержка в вопросах учебной мотивации и успеваемости; - помощь в разрешении детско-родительских конфликтов; - рекомендации по профессиональному самоопределению; - разъяснение поведенческих и эмоциональных особенностей детей. Например, наибольшую тревогу у родителей старшеклассников вызывают экзаменационный стресс, выбор профессии и риски цифровой

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	среды (включая кибербуллинг). Роль психолога в данном случае включает не только консультативную, но и просветительскую функцию. Ожидаемый результат - укрепление взаимодействия между школой и семьёй и повышение уровня психологической грамотности родителей. Основные зоны психологического риска Буллинг (психологическая травля) является одной из наиболее значимых проблем образовательной среды. Характерной особенностью буллинга является распространённость проблемы, значительная часть учащихся сталкивается с различными формами травли. В группу риска входят подростки 12–15 лет, учащиеся с особенностями развития, дети из уязвимых социальных групп. Формы проявления буллинга: вербальная, социальная, физическая и цифровая (кибербуллинг). Последствия психологической травли - снижение самооценки, тревожные и депрессивные состояния, пропуски занятий, нарушения адаптации. Учебный стресс является массовым явлением среди учащихся, особенно в старших классах. Проявляется в высокой тревожности в учебных ситуациях, усталости и эмоциональном выгорании, нарушениях сна и соматических реакциях, а так же в снижении учебной мотивации. Факторами, влияющими на формирование учебного стресса являются высокая учебная нагрузка, давление ожиданий со стороны семьи и школы, собственные требования ребенка к получению высоких результатов в учебе. Адаптационные трудности характерны для ключевых переходных этапов обучения (первый класс, переход в среднюю школу, старшие классы). Трудности адаптации могут проявляться в повышении тревожности, снижении успеваемости, трудности в установлении социальных контактов, эмоциональной нестабильности. Проведённый анализ показывает, что потребности участников образовательного процесса носят комплексный и системный характер. Наиболее значимыми проблемами являются буллинг, учебный стресс и трудности адаптации, а также эмоциональная нагрузка педагогов. В связи с этим психологическая служба в образовательном учреждении должна носить не реактивный, а профилактический характер, быть интегрированной в образовательный процесс и опираться на нормативные документы и регламентированные алгоритмы деятельности. Эффективность психологической службы определяется не количеством проведённых консультаций, а степенью её включённости в образовательную среду и уровнем психологической безопасности всех участников образовательного процесса. 2. Цели и задачи психологической службы: психопрофилактика, психодиагностика, консультирование, коррекционно-развивающая работа, психологическое просвещение. Психологическая служба в образовательных учреждениях представляет собой систему профессиональной деятельности, направленную на

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	сохранение и укрепление психического здоровья участников образовательного процесса, профилактику нарушений развития, а также содействие личностному и социальному становлению обучающихся. В рамках комплексного подхода выделяются основные направления деятельности: психопрофилактика, психодиагностика, консультирование, коррекционно-развивающая работа и психологическое просвещение. Данные направления взаимосвязаны и обеспечивают целостность работы психологической службы. Психопрофилактика направлена на предупреждение возникновения психологических трудностей и нарушений в развитии личности, а также на снижение влияния неблагоприятных факторов образовательной среды. Основные задачи психопрофилактики: - выявление факторов риска, влияющих на психическое развитие и поведение; - предупреждение проблем адаптации, учебной дезадаптации и нарушений поведения; - устранение причин, способствующих возникновению психологических трудностей; - профилактика повторного возникновения проблемных состояний. Психопрофилактическая работа способствует формированию психологической культуры участников образовательного процесса и созданию условий для благоприятного развития личности на всех возрастных этапах. Психодиагностика представляет собой систему методов, направленных на изучение психического состояния и индивидуальных особенностей участников образовательного процесса. Основные задачи: - оценка уровня развития познавательных процессов (внимание, память, мышление, интеллект); - исследование эмоционально-волевой сферы и личностных особенностей; - анализ самооценки и мотивационной сферы; изучение коммуникативных навыков и особенностей взаимодействия; - выявление факторов риска и трудностей развития. Результаты психодиагностики служат основой для планирования консультативной и коррекционной работы, а также для разработки индивидуальных рекомендаций. Используются как стандартизированные методики (тесты, анкеты), так и качественные методы (наблюдение, беседа). Психологическое консультирование направлено на оказание помощи участникам образовательного процесса в осмыслении трудностей и поиске способов их преодоления. Основные задачи: - создание доверительной и безопасной среды взаимодействия; - помощь в осознании эмоциональных и поведенческих трудностей; - поддержка в принятии решений и поиске ресурсов; - развитие самопонимания и личностной рефлексии; - улучшение межличностного взаимодействия. Консультирование может носить индивидуальный, семейный или

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	групповой характер и осуществляться в очном либо дистанционном формате. Коррекционно-развивающая работа. Данное направление связано с созданием условий для преодоления выявленных трудностей и развития потенциальных возможностей личности. Основные задачи: - коррекция трудностей в эмоциональной, поведенческой и познавательной сферах; - развитие коммуникативных навыков и адаптационных возможностей; - поддержка обучающихся с трудностями в обучении и социальной адаптации; - выявление и сопровождение одарённых обучающихся; - реализация индивидуальных и групповых развивающих программ. Коррекционно-развивающая работа осуществляется в форме индивидуальных занятий, тренингов и групповых программ, направленных на развитие личности и социальных навыков. Психологическое просвещение направлено на повышение психологической грамотности всех участников образовательного процесса: учащихся, родителей, педагогов и администрации. Основные задачи: - формирование базовых психологических знаний; - развитие понимания закономерностей психического развития; - повышение культуры межличностного взаимодействия; - профилактика психологических трудностей и дезадаптации; - формирование потребности в использовании психологических знаний в повседневной жизни. Формы реализации: лекции, семинары, консультации, тренинги, информационные материалы и цифровые ресурсы. 3. Разработка организационной структуры: штат психологов, распределение функций, взаимодействие с педагогами, администрацией, родителями, внешними специалистами. Представленная модель ориентирована на среднюю общеобразовательную школу и соответствует современным требованиям организации психолого-педагогической помощи. Штат специалистов психологической службы. В состав психологической службы образовательного учреждения могут входить: педагог-психолог (один или несколько, в зависимости от численности обучающихся), социальный педагог, учитель-логопед, учитель-дефектолог. В соответствии с нормативными требованиями, рекомендуется одна ставка педагога-психолога на 300 обучающихся. В образовательных организациях для обучающихся с ОВЗ устанавливается повышенная нагрузка - один специалист на 30 детей. При малой численности обучающихся возможно сопровождения через центры психолого-педагогической помощи. Распределение функций специалистов. Функциональные обязанности распределяются в соответствии с

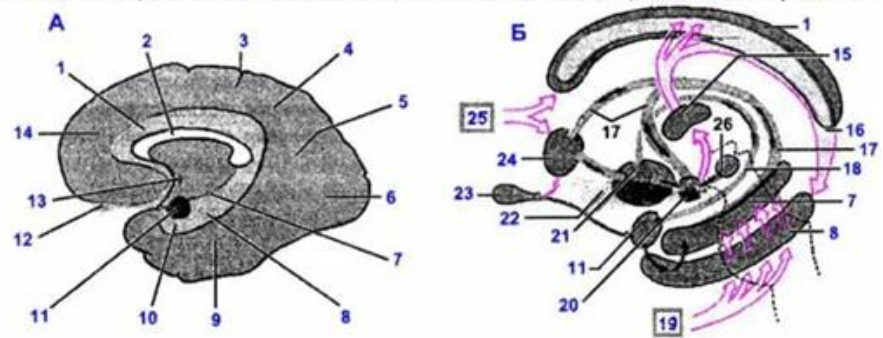
№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	профессиональной специализацией. Педагог-психолог осуществляет психодиагностику, консультирование, профилактическую и коррекционно-развивающую работу, а также психологическое просвещение. Он сопровождает учащихся, педагогов и родителей, разрабатывает рекомендации и программы поддержки. Социальный педагог отвечает за взаимодействие с семьей и социальную среду обучающихся, работу с детьми из группы социального риска, профилактику правонарушений и организацию межведомственного взаимодействия. Учитель-логопед занимается коррекцией речевых нарушений и развитием речевых навыков. Учитель-дефектолог обеспечивает сопровождение детей с особенностями развития, включая коррекцию познавательных и учебных трудностей. Взаимодействие с участниками образовательного процесса. С педагогами психологическая служба взаимодействует по следующим направлениям: консультирование по вопросам возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, проведение просветительских мероприятий (семинары, тренинги), участие в разработке индивидуальных образовательных маршрутов, помощь в разрешении конфликтных ситуаций. Эффективность взаимодействия определяется уровнем доверия и совместным обсуждением педагогических трудностей. Взаимодействие с администрацией включает в себя участие в планировании деятельности образовательной организации, предоставление психологической информации для управленческих решений, участие в психолого-педагогических консилиумах, помощь в создании благоприятного психологического климата в коллективе. Психолог может выступать посредником в разрешении организационных и межличностных проблем внутри учреждения. С родителями проводятся психологическое просвещение (собрания, консультации, лекции), индивидуальное консультирование по вопросам воспитания и развития детей, диагностика детско-родительских отношений, вовлечение родителей в процесс сопровождения обучающихся. Психологическая служба взаимодействует с внешними организациями, а именно: центрами психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, психолого-медико-педагогическими комиссиями (ПМПК), медицинскими учреждениями, органами социальной защиты, комиссиями по делам несовершеннолетних и подразделениями по делам несовершеннолетних. Такое взаимодействие особенно важно при сопровождении обучающихся группы риска и детей с особыми образовательными потребностями. Общее руководство психологической службой осуществляет администрация образовательного учреждения, чаще всего заместитель директора по учебно-воспитательной работе. Ключевым координационным органом является психолого-педагогический консилиум, в состав которого входят педагог-психолог,

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	социальный педагог, логопед, дефектолог и другие специалисты. Консилиум обеспечивает коллегиальное обсуждение сложных случаев, разработку индивидуальных маршрутов сопровождения и согласование действий специалистов. 4. Составление годовой план работы психологической службы с разбивкой по месяцам и направлениям деятельности. Годовой план работы психологической службы учитывает основные направления деятельности психологической службы: психопрофилактика, психодиагностика, консультирование, коррекционно-развивающая работа и психологическое просвещение, а также ключевые этапы учебного года: адаптационный период, период учебной нагрузки, подготовку к экзаменам и итоговый этап. Цель работы психологической службы: обеспечение психологического благополучия участников образовательного процесса, создание условий для успешной адаптации, обучения и личностного развития обучающихся. Основные задачи: - профилактика школьной дезадаптации, стресса и буллинга; - своевременное выявление обучающихся «группы риска»; - сопровождение адаптационных периодов (1, 5, 10 классы); - психологическая поддержка педагогов и родителей; - формирование психологической культуры всех участников образовательного процесса; - подготовка обучающихся к экзаменационным нагрузкам. Сентябрь - октябрь. Цели: обеспечение успешной адаптации обучающихся к новым условиям обучения, формирование классных коллективов. Задачи и направления работы: - первичная психодиагностика адаптации (1, 5, 10 классы); - выявление эмоционального состояния и уровня тревожности; - наблюдение за межличностными отношениями в классах; - участие в психолого-педагогическом консилиуме (ППК); - консультации для родителей по вопросам адаптации; - проведение адаптационных занятий и групповых тренингов. Ожидаемый результат: снижение уровня тревожности, формирование устойчивых классных коллективов, раннее выявление трудностей адаптации. Ноябрь - декабрь. Цели: профилактика эмоционального напряжения, конфликтов и буллинга. Задачи и направления работы: - диагностика эмоционального состояния обучающихся; - профилактика буллинга и кибербуллинга; индивидуальная работа с обучающимися «группы риска»; - консультирование педагогов по вопросам взаимодействия с детьми; психологическое просвещение родителей; - проведение тренингов по развитию навыков общения и саморегуляции. Ожидаемый результат: снижение конфликтности, повышение психологической безопасности в школе.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Январь - февраль. Цели: восстановление учебного ритма и эмоционального состояния после каникул. Задачи и направления деятельности. - диагностика эмоционального состояния после каникул; - коррекция выявленных трудностей адаптации; - профилактика профессионального выгорания педагогов; - развитие коммуникативных навыков обучающихся; - индивидуальные консультации по запросам. Ожидаемый результат: стабилизация эмоционального состояния и учебной мотивации. Март - апрель. Цели: подготовка к экзаменационному периоду и профессиональное самоопределение обучающихся. Задачи: - работа с экзаменационной тревожностью (9, 11 классы); - тренинги стрессоустойчивости и саморегуляции; - индивидуальное консультирование выпускников; - профориентационная диагностика; - взаимодействие с родителями по вопросам профессионального выбора. Ожидаемый результат: снижение экзаменационного стресса, повышение осознанности профессионального выбора. Май - июнь. Цели: психологическое сопровождение итоговой аттестации и завершение учебного года. Задачи: - психологическая поддержка обучающихся в период экзаменов; - профилактика тревожных состояний; - итоговое консультирование; - анализ эффективности сопровождения; - подготовка отчетной документации. Ожидаемый результат: эмоциональная стабилизация выпускников, завершение учебного года без выраженных кризисных состояний. Июль - август. Цели: анализ результатов работы и подготовка к новому учебному году. Задачи: - анализ деятельности психологической службы; - обработка диагностических данных; - планирование работы на следующий учебный год; - повышение квалификации специалиста; - подготовка методических материалов. Ожидаемый результат: готовность службы к новому учебному году. 5. Разработка системы оценки эффективности работы: количественные показатели (количество консультаций, охват скринингами) и качественные (удовлетворенность, динамика проблем). Для оценки эффективности психологической службы используется

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	сочетание разных подходов: учитываются как количественные данные (сколько проведено работы), так и качественные изменения (что изменилось у детей, педагогов и родителей). Количественные показатели помогают понять, какой объём работы выполняет психолог в течение учебного года. К этим показателям относятся: - количество индивидуальных консультаций с обучающимися, родителями и педагогами; - количество групповых занятий и тренингов; - количество проведённых диагностик (например, тревожности, мотивации, адаптации); - количество профилактических и просветительских мероприятий; - участие в работе психолого-педагогического консилиума (ППк); - количество обращений по инициативе учителей или администрации. Такие данные фиксируются в отчётной документации психолога и помогают отслеживать его нагрузку и охват работы. Например, в одном из месяцев было проведено около 30–40 индивидуальных консультаций, а также несколько групповых занятий со старшеклассниками по теме экзаменационного стресса. Также проводилась диагностика тревожности почти у всех учащихся выпускных классов. Качественные показатели. Более важной частью оценки работы психолога являются качественные изменения, их сложнее измерить, но именно они показывают, есть ли реальный результат. К таким показателям относятся: - удовлетворённость обучающихся, родителей и педагогов; - снижение уровня тревожности и конфликтности в классах; - уменьшение случаев буллинга и обращений по конфликтам; - улучшение адаптации первоклассников и учащихся при переходе в среднюю школу; - повышение учебной мотивации; - рост доверия к психологу и готовности обращаться за помощью. Учащиеся постепенно начинают воспринимать психолога как человека, к которому можно обратиться без страха оценки Можно увидеть динамику изменения состояния учащихся, преподавателей и психологического климата в целом. Отдельно в работе психолога учитываются изменения во времени, например, сравнивается состояние учащихся в начале и в конце учебного года: снижение или повышение уровня тревожности, изменение учебной мотивации, уменьшение конфликтных ситуаций в классе, успешность адаптации в новых условиях обучения. Такой подход позволяет понять не только текущую ситуацию, но и общий эффект работы психологической службы, а так же сформировать меры профилактики и спрогнозировать работу на будущее. 6. Расчет бюджета на запуск и содержание службы: зарплаты, оборудование, методические материалы, обучение. Деятельность психологической службы имеет не только содержательную, но и организационно-экономическую сторону.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Полноценная система психологического сопровождения требует продуманного ресурсного обеспечения. На основе наблюдений, ознакомления с документацией школы и бесед с педагогом-психологом можно составить ориентировочный расчёт затрат на организацию и поддержание работы психологической службы в средней общеобразовательной школе с численностью около 800–900 обучающихся. В соответствии с действующими нормативами, в среднем предусмотрена нагрузка 1 педагог-психолог на 300 обучающихся. Таким образом, для школы указанного размера необходимо примерно 3 ставки психолога (с учётом возможного совмещения функций). Средний уровень заработной платы педагога-психолога (по региональным данным) составляет ориентировочно 40–45 тыс. рублей в месяц. При расчёте годового фонда оплаты труда (ФОТ) для трёх специалистов можно ориентироваться на сумму порядка 1,4–1,6 млн рублей в год, к которой добавляются обязательные страховые и социальные отчисления. В результате кадровая часть бюджета составляет примерно 2,0–2,1 млн рублей в год. Для эффективной работы психологической службы необходим специально оборудованный кабинет, который создаёт условия для диагностики, консультирования и проведения развивающих занятий. Ориентировочно в него входят: базовая мебель (стол, стулья, шкафы, зона для работы с детьми), компьютер и периферийная техника, материалы для диагностики и работы с детьми, элементы для создания комфортной среды (ковёр, мягкие модули и др.). Общая сумма первоначального оснащения кабинета может составлять порядка 150–180 тыс. рублей. Эти расходы носят разовый характер и распределяются на несколько лет работы службы. Методические материалы и диагностический инструментарий (набор стандартизированных методик, а также развивающие и проективные материалы: диагностические тесты и методики, учебно-методические пособия, доступ к электронным ресурсам и профессиональным базам.). В годовом выражении расходы на обновление и пополнение методической базы могут составлять около 60–70 тыс. рублей. Важной частью деятельности психолога является регулярное обучение, участие в курсах повышения квалификации, вебинарах и супервизиях. Средний годовой объём таких расходов может составлять примерно 40–50 тыс. рублей, включая: курсы повышения квалификации, участие в профессиональных мероприятиях, супервизионную поддержку. Текущие (расходные) материалы. К ним относятся канцелярия, бумага, материалы для занятий с детьми, распечатка диагностических бланков и методических материалов. Ориентировочные расходы — 25–35 тыс. рублей в год. Итоговый ориентировочный бюджет Кадровое обеспечение: ~2 000 000 – 2 100 000 руб. Оборудование (разово): ~150 000 – 180 000 руб. Методические материалы: ~60 000 – 70 000 руб. Повышение квалификации: ~40 000 – 50 000 руб. Текущие расходы: ~25 000 – 35 000 руб.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Общий годовой бюджет функционирования службы (без учёта разового оборудования): примерно 2,1 – 2,25 млн рублей В ходе анализа можно прийти к выводу, что психологическая служба в школе - система, требующая постоянного ресурсного обеспечения. При этом большая часть бюджета приходится на оплату труда специалистов, что подчёркивает ключевую роль человеческого фактора в данной сфере. Очевидно, что эффективность психологической работы напрямую связана с тем, насколько школа готова поддерживать эту систему организационно и финансово. При этом затраты на одного обучающегося оказываются сравнительно невысокими, особенно если учитывать профилактический эффект работы службы.
Кейс-задача №5.	Анатомия и физиология ЦНС Нейробиологические основы психических расстройств. Задача: исследовать связь нарушений работы ЦНС с психологическими симптомами. 1. Изучение нейроанатомии эмоций: роль лимбической системы (амигдала, гиппокамп), префронтальной коры, нейромедиаторных систем (серотонин, дофамин, норадреналин) в регуляции эмоций. Изучение нейроанатомии эмоций помогает понять связь центральной нервной системы с эмоциональными состояниями и психологическими симптомами, соответственно понимание формирования психики человека. Эмоции имеют вполне конкретную биологическую основу, связанную с работой определённых структур мозга и нейромедиаторных систем. Лимбическая система как основа эмоциональных реакций. Лимбическая система – эмоциональный центр, влияющий на интенсивность обмена веществ и энергии.  Рис. 2.23. Схема строения, расположения (А) и связей (Б) лимбической системы: 1 – поясная извилина; 2 – мозолистое тело; 4 – теменная доля; 5 – шпорная борозда; 6 – затылочная зона; 7 – гиппокамп; 8 – парагиппокамповая извилина; 9 – височная доля; 10 – крючок; 11 – миндалина; 12 – обонятельная луковица; 13 – передняя спайка; 14 – лобная доля; 15 – передний таламус; 16 – пояс; 17 – свод; 18 – терминальная полоска; 19 – височная кора; 20 – мamilлярное тело; 21 – гипоталамус; 22 – медиальный пучок переднего мозга; 23 – обонятельная луковица; 24 – перегородка; 25 – лобная кора; 26 – РСМ (по В. Янигу) Лимбическая система представляет собой комплекс взаимосвязанных структур головного мозга, отвечающих за эмоции, память и

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	вегетативные реакции организма. Её часто называют «эмоциональным мозгом». К ее структурам относятся: Амигдала (миндалевидное тело) отвечает за распознавание угроз и формирование эмоциональных реакций, особенно страха и агрессии. Её можно условно назвать «системой тревожной сигнализации», которая быстро реагирует на потенциальную опасность. Гиппокамп участвует в процессах памяти и обучения, а также связывает эмоциональные переживания с конкретными событиями. Благодаря ему человек может «привязывать» чувства к опыту. Гипоталамус регулирует физиологические проявления эмоций (сердцебиение, дыхание, потоотделение), обеспечивая связь между психическими и телесными реакциями. Таламус участвует в передаче сенсорной информации и включается в формирование эмоционального ответа. Поясная извилина обеспечивает обработку и частичную регуляцию эмоциональных состояний. Особенно важным для понимания является представление о круге Пейпеца, который описывает замкнутую систему взаимодействия структур лимбической системы (гиппокамп, гипоталамус, таламус и др.). Он обеспечивает связь между эмоциями, памятью и обучением. Префронтальная кора как система контроля. Префронтальная кора расположена в лобных долях мозга и выполняет функцию «регулятора» поведения и эмоций. Она отвечает за: осознанную оценку ситуации, контроль импульсивных реакций, принятие решений, прогнозирование последствий поведения. Можно сказать, что именно префронтальная кора «останавливает» эмоциональные реакции, возникающие в лимбической системе. При снижении её активности у человека могут наблюдаться импульсивность, трудности самоконтроля, эмоциональная нестабильность и необдуманные действия. Роль нейромедиаторов в регуляции эмоций. Нейромедиаторы - это химические вещества, обеспечивающие передачу сигналов между нервными клетками. Их баланс напрямую влияет на эмоциональное состояние человека. Основные нейромедиаторы: Серотонин - регулирует настроение, сон, аппетит и общее чувство стабильности. При снижении уровня серотонина могут наблюдаться депрессивные состояния, тревожность, нарушения сна и навязчивые мысли. Дофамин - связан с системой мотивации и удовольствия. Его дефицит проявляется в виде апатии и потери интереса к жизни, а нарушения дофаминовой системы также связаны с психотическими состояниями и зависимостями. Норадреналин отвечает за реакцию стресса («бей или беги»), повышает уровень бодрствования и внимания. При избытке может возникать тревожность и панические реакции, при недостатке снижается активность и повышается утомляемость. Таким образом, эмоциональные состояния человека можно рассматривать как результат взаимодействия нейрохимических процессов и работы различных структур мозга.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	2. Анализ нейробиологических основ расстройства на выбор: депрессия, тревожное расстройство, ПТСР, СДВГ, расстройства аутистического спектра. Какие структуры мозга и нейромедиаторные системы вовлечены? Проведен анализ нейробиологических основ депрессии. Такой анализ актуален в связи с высокой распространённостью расстройства в образовательной и молодёжной среде. Данное расстройство хорошо иллюстрируют связь между работой центральной нервной системы, нейромедиаторными системами и психологическими симптомами. Депрессия рассматривается как комплексное расстройство, связанное с нарушением регуляции эмоций, мотивации и когнитивных процессов. Основные вовлечённые в процесс структуры мозга: - префронтальная кора (ПФК) - наблюдается снижение активности, что приводит к ухудшению когнитивного контроля, усилению негативного мышления и руминаций; - гиппокамп - при хроническом стрессе возможно уменьшение объёма, что связано с нарушением памяти и эмоциональной переработки опыта; - миндалевидное тело (амигдала) - может проявлять повышенную активность, усиливая негативную эмоциональную реактивность; - передняя поясная кора - участвует в регуляции эмоций и формировании мотивации, при депрессии её функционирование также нарушается. Нейромедиаторные системы, влияющие на состояние человека при депрессии: - серотонин, снижение уровня которого связано с подавленным настроением, тревожностью и нарушением сна; - норадреналин, его дефицит проявляется снижением энергии, утомляемостью, психомоторной заторможенностью; - снижение дофамина приводит к снижению к утрате способности испытывать удовольствие; - кортизол, при хроническом стрессе наблюдается его повышенный уровень, что негативно влияет на нейропластичность, в частности гиппокамп. Таким образом, депрессия представляет собой состояние, в котором нарушается баланс между системами мотивации, эмоций и стрессовой регуляции. Важно, что данное расстройство нельзя относить только к «психологическим особенностям» или личным качествам человека. За поведенческими и эмоциональными проявлениями стоят объективные процессы в центральной нервной системе. Это понимание формирует более профессиональный, не критичный и научно обоснованный взгляд на психологические трудности человека, а также подчёркивает необходимость взаимодействия психологов с врачами (психиатрами и неврологами) в рамках комплексного подхода. 3. Объяснение механизма действия основных классов психофармакотерапии (СИОЗС, анксиолитики, нейролептики) с точки зрения нейрофизиологии. Почему психологу важно понимать биологические основы лечения?

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Для психолога важно воспринимать психофармакотерапию не как относительно «внешний» медицинский аспект, а понимать, что она напрямую связана с нейробиологией психических процессов и имеет важное значение для психологической практики. Основные группы препаратов и краткий разбор их механизмов действия. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) К данной группе относятся такие препараты, как флуоксетин, сертралин, эсциталопрам и другие антидепрессанты первой линии. В норме серотонин выделяется в синаптическую щель, взаимодействует с постсинаптическими рецепторами, после чего частично возвращается в пресинаптический нейрон с помощью транспортёра обратного захвата. СИОЗС блокируют данный транспортёр, вследствие чего серотонин дольше сохраняется в синаптической щели и оказывает более продолжительное воздействие на рецепторы. Важно отметить, что клинический эффект развивается не сразу (обычно через 2–4 недели), поскольку в этот период происходят вторичные адаптационные процессы: изменение экспрессии генов, перестройка внутриклеточной сигнализации и, предположительно, активация нейропластичности в гиппокампе. Анксиолитики (бензодиазепины). К данной группе относятся диазепам, алпразолам и другие препараты, применяемые для краткосрочного снижения тревоги. Основной мишенью воздействия препаратов является ГАМКергическая система - главный тормозной механизм центральной нервной системы. ГАМК связывается со своими рецепторами и вызывает открытие хлорных каналов, что приводит к гиперполяризации нейрона и снижению его возбудимости. Бензодиазепины усиливают действие ГАМК, повышая чувствительность соответствующих рецепторов. В результате усиливаются процессы торможения в структурах, связанных с тревогой (в частности, в лимбической системе, включая амигдалу). Клинически это проявляется снижением тревожности и напряжения, однако может сопровождаться седативным эффектом. При длительном применении возможно формирование толерантности и зависимости, что ограничивает их использование короткими курсами. Нейролептики (антипсихотические препараты). Нейролептики применяются при психотических расстройствах, сопровождающихся бредом, галлюцинациями, а также при некоторых тяжёлых формах аффективных и тревожных расстройств. Основной механизм связан с блокадой дофаминовых D2-рецепторов, преимущественно в мезолимбической системе. Согласно нейробиологическим моделям, гиперактивность дофаминовой передачи в мезолимбическом пути ассоциируется с развитием продуктивной симптоматики (галлюцинаций, бредовых идей). Блокада рецепторов снижает интенсивность этих проявлений. Атипичные нейролептики дополнительно воздействуют на серотониновые рецепторы и обладают более избирательным действием, что снижает выраженность экстрапирамидных побочных эффектов.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	Однако они могут влиять на метаболические процессы (например, способствовать увеличению массы тела). Понимание механизмов действия психотропных препаратов является важной частью профессиональной подготовки психолога. Такое понимание необходимо для видения психические расстройства как результат взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов, что способствует, при необходимости, эффективному взаимодействию с психиатрами и неврологами. Так же это имеет значение для психообразовательной работы с клиентами, объяснение принципов действия препаратов в доступной форме способствует снижению тревоги, повышению доверия к лечению. Кроме того, понимание границ психотерапевтической помощи позволяет избегать профессиональных ошибок, связанных с недооценкой биологических факторов. Психолог не заменяет врача, но должен понимать базовые принципы фармакологического воздействия, чтобы грамотно выстраивать взаимодействие в междисциплинарной команде и обеспечивать качественную поддержку клиента. 4. Изучение концепции «биопсихосоциальной модели»: как биологические, психологические и социальные факторы взаимодействуют в возникновении и поддержании психических расстройств. Суть биопсихосоциальной модели, предложенной Дж. Энгелем заключается в том, что психическое состояние человека формируется под влиянием трёх взаимосвязанных групп факторов: биологических, психологических и социальных. Они не действуют изолированно, а постоянно взаимодействуют между собой, усиливая или ослабляя влияние друг друга. Биологические факторы включают генетическую предрасположенность, особенности функционирования центральной нервной системы, баланс нейромедиаторов, гормональные процессы. Например, известно, что нарушения в работе серотониновой или дофаминовой системы могут повышать риск развития депрессивных и тревожных состояний. Также важную роль играет реакция организма на стресс, в частности работа гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы и уровень кортизола. Психологические факторы связаны с особенностями личности, эмоциональной сферой, когнитивными установками и способами совладания со стрессом. Негативные убеждения, низкая самооценка, отсутствие адаптивных навыков могут способствовать закреплению тревожных и депрессивных состояний. Большое значение имеет ранний опыт, в том числе детско-родительские отношения, которые формируют базовые представления человека о себе и мире. Социальные факторы отражают влияние окружающей среды: условия жизни, уровень поддержки, семейная атмосфера, стрессовые жизненные события, образовательная среда. Например, длительные конфликты в семье, социальная изоляция или высокая учебная нагрузка могут выступать триггерами для возникновения психологических трудностей. Наиболее важным в данной модели является понимание их взаимосвязи. Так, биологическая уязвимость может долго не проявляться, но при неблагоприятных социальных условиях и наличии психологических

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	трудностей она реализуется в виде расстройства. В то же время поддерживающая среда и развитые навыки саморегуляции могут снижать риск даже при наличии предрасположенности. Один и тот же симптом может иметь разные причины. Например, повышенная тревожность может быть связана как с нейробиологическими особенностями (гиперактивность лимбической системы), так и с личным опытом или текущей жизненной ситуацией. Это требует комплексного подхода в диагностике и помощи. Исходя из вышесказанного, психологу в практике необходимо учитывать все уровни факторов при анализе состояния клиента; понимать важность междисциплинарного взаимодействия (с врачами, педагогами, социальными специалистами); отказаться от упрощённых объяснений («это только характер» или «это только биология»); ориентироваться на комплексную помощь, сочетающую психотерапию, при необходимости медикаментозное сопровождение и изменение среды. Несмотря на то, что биопсихосоциальная модель не всегда даёт чёткие алгоритмы действий, она задаёт важное направление мышления и помогает видеть ситуацию более объёмно. Для эффективной помощи важно не выделять один «главный» уровень, а рассматривать человека в контексте его биологических особенностей, личного опыта и социальной среды. Такой подход позволяет более точно понимать причины трудностей и выстраивать реалистичную стратегию психологической поддержки 5. Разработка рекомендации для психолога по междисциплинарному взаимодействию с психиатрами, неврологами, врачами общей практики. Работа психолога не может строиться изолированно. На практике довольно часто встречаются ситуации, когда психологических методов недостаточно, и требуется подключение врачей- психиатров, неврологов или врачей общей практики. Эффективная помощь возможна именно тогда, когда специалист умеет вовремя подключить других участников и выстроить совместную работу. Рекомендации по взаимодействию. 1) Чётко понимать границы своей компетенции. Психолог не ставит медицинских диагнозов и не назначает лечение, но может предположить необходимость консультации врача. 2) Грамотно направлять клиента, важно не пугать, а объяснять: «Для более точного понимания вашего состояния стоит дополнительно проконсультироваться со специалистом». 3) Поддерживать связь со специалистами (при согласии клиента). Это позволяет согласовать действия и избежать противоречий. 4) Использовать понятный и профессиональный язык. Желательно опираться на общепринятые классификации и избегать бытовых формулировок. 5) Учитывать влияние медикаментозной терапии, например, изменения состояния в начале лечения не всегда означают ухудшение, это важно понимать и объяснять клиенту.

№ п/п	Подробные ответы обучающегося на практические кейсы-задачи
	б) Вести образовательную деятельность: объяснение связи между психикой и физиологией помогает снизить тревогу и повысить доверие к лечению. Принципы эффективного взаимодействия: - уважение к компетенциям других специалистов; - конфиденциальность и работа с согласия клиента; - регулярная коммуникация по сложным случаям; - ориентация на интересы клиента; - согласованность действий команды. Междисциплинарное взаимодействие является важной частью профессиональной деятельности психолога. Оно позволяет рассматривать проблему более комплексно и повышает эффективность помощи. Психолог в этой системе выполняет не только свою профессиональную функцию, но и частично роль координатора: он помогает клиенту ориентироваться в процессе, поддерживает его и обеспечивает преемственность помощи.

Дата¹: 2026г.

(подпись)

(Ф.И.О. обучающегося)

¹ В соответствии с календарным учебным графиком указывается дата последнего дня практики.