



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФГБОУ ВО «ИГУ»

Кафедра психологии образования и развития личности



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В. Семиров

10 апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины: **Б1.О.25 Психология кризисных состояний**

Направление подготовки: **44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

Направленность(профиль) подготовки: **Практическая психология**

Квалификация выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: **очная, заочная**

**Согласовано с УМС Педагогического
института ИГУ**

Протокол № 3 от 27 марта 2025 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

**Рекомендовано кафедрой психологии
образования и развития личности:**

Протокол № 8 от 25 марта 2025 г.

Зав. кафедрой _____ Л.В. Сорова

Иркутск – 2025 г.

I. Цели и задачи дисциплины:

Цели: сформировать способность и готовность работать с кризисными состояниями личности.

Задачи:

1. Обобщение знаний о факторах возникновения кризисных состояний.
2. Развитие умений, позволяющих использовать методы регуляции и саморегуляции состояний.
3. Формирование навыков психологического анализа кризисных состояний.

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Психология профессиональной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

Психология

Практическая психология в образовании и социальной сфере

Требования к «входным» знаниям, умениям и опыту профессиональной деятельности обучающегося, необходимыми при освоении данной дисциплины и приобретёнными в результате освоения предшествующих дисциплин:

Студент должен: иметь представление о психических состояниях, эмоционально-волевой сфере личности, этапах развития личности, кризисах в развитии личности методами практической работы.

2.3. Полученные знания и умения могут быть использованы при выполнении выпускной квалификационной работы и изучении следующих дисциплин: Психопрофилактика в социальной сфере и образовании, Психолого-педагогическое консультирование в образовании и социальной сфере, Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях, Психология здоровья.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование компетенций (элементов следующих компетенций) в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<i>ОПК-6</i> Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	<i>ИДК ОПК6.1</i> Демонстрирует умения дифференцированного отбора психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности.	Выявляет и анализирует психическое состояние и психологические особенности личности, влияющие на поведение и взаимоотношения с окружающими людьми Владеет методами и способами оценки психического состояния людей, методами регуляции и саморегуляции состояний
<i>ОПК-8</i> Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и	<i>ИДК ОПК8.2</i> демонстрирует специальные научные знания, в том числе в предметной области	Знает функции, характеристики кризисных состояний, классификации кризисов, психологические ха-

		кой)
--	--	------

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочные материалы	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		
4	Тема 1.	Информационный поиск	1-2 недели	5/10	Блок-схема	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
4	Тема 2.	Задача	3-5 недели	5/10	Блок-схема	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
4	Тема 3.	Задача	6-8 недели	6/12	Блок-схема	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
4	Тема 4.	Задача	9-11 недели	6/12	Блок-схема	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
4	Тема 5.	Задача	12-14 неделя	6/12	Блок-схема	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700

4	Тема 6.	Задача	15-18 неделя	6/12	Чек-лист	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
4	Тема 7.	Задача	19-20 неделя	6/14	Чек-лист	Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. https://reader.lanbook.com/book/386666#2 Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 https://reader.lanbook.com/book/135215#2 Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов. Москва : Издательство Юрайт, 2024. — Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542700
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				40/82		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				40/82		

4.3 Содержание учебного материала

Тема 1. Введение в психологию кризисных состояний

Основные подходы в изучении эмоциональной сферы. Эмоции, чувства, эмоциональные реакции, эмоциональное поведение. Уровни проявления эмоциональной сферы: органическая аффективно-эмоциональная чувствительность, предметные чувства (эмоции), обобщённые чувства. Эмоциональные реакции: эмоциональный отклик, эмоциональная вспышка, эмоциональный взрыв (аффект). Виды эмоционального реагирования. Классификации эмоций (Б.И. Додонов, Р. Плутчик, К. Изард, Е.П. Ильин). Функции эмоций. Фрустрационные эмоции. Методы и техники работы с эмоциональными нарушениями. Техники активного слушания: отражения чувств, присоединения чувства к содержанию.

Тема 2. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

Кризис, кризисное событие, кризисная ситуация, кризисное состояние в отечественной и зарубежной психологии. Психическая травма. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности. Классификации кризисов.

Личностный кризис как психологический феномен. Психологическое содержание переживания. Динамика процесса переживания кризиса. Основы типологии и классификации кризисов. Типы кризисов.

Тема 3. Факторы возникновения кризисных состояний

Детерминанты кризиса: «кризис-факторы». Закономерности протекания кризиса. Стадии развития кризисного состояния. Фазы травматического кризиса. Психологические особенности переживания кризиса. Классификация типов переживания.

Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации. Насилие как фактор возникновения кризисных состояний.

Тема 4. Основные кризисные состояния

Психологические особенности кризисных состояний. Компоненты кризисного состояния: информационная неопределённость, порождающая тревогу; эмоциональное напряжение, включающее тревогу, депрессию и враждебность; потенциальную возможность развития и роста; экзистенциальные аспекты переживания. Стресс, фрустрация, конфликт, травматический стресс. Горе, утрата. Психологические последствия утрат.

Тема 5. Психологическая характеристика кризисного состояния человека.

Эмоции и чувства человека в кризисе: тревога, беспомощность, стыд, печаль, гнев. Горе: этапы проживания, подходы к психологическому сопровождению человека, переживающего горе.

Ситуационные реакции человека, переживающего кризис: эмоционального дисбаланса, пессимистическая ситуационная реакция, реакция отрицательного баланса, ситуационная реакция демобилизации, ситуационная реакция оппозиции, реакция дезорганизации.

Тема 6. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.

Основные направления психологической помощи и поддержки. Принципы оказания психологической помощи в кризисе. Мероприятия по оказанию помощи в кризисе.

Стратегии работы с человеком, находящимся в кризисном состоянии. Виды помощи в кризисе. Кризисная интервенция. Принципы кризисной интервенции: эмпатический контакт, безотлагательность, ограничение целей, поддержка, фокусированность на основной проблеме, уважение. Механизмы психологического воздействия: игра, сказка, арт-техники.

Тема 7. Методы и саморегуляции состояний

Методы краткосрочного облегчения эмоционального состояния: спонтанное расслабление, внутреннее отвлечение (ресурсное состояние), внешнее отвлечение, интенсивная внешняя деятельность, позитивная самоинструкция, отреагирование, уменьшение дозы стресса. Методы долговременного облегчения эмоционального состояния: систематические расслабления, решение проблем, изменение установок, беседа.

Методы психологической саморегуляции. Релаксация. Релаксационные упражнения. Прогрессивная мышечная релаксация Ж. Джекобсона. Концентрация. Ауторегуляция дыхания. Звуковая гимнастика. Медитация. Идеомоторная тренировка. Кинезиология

4.3.1. Перечень практических занятий

№ раздела и темы дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час.)	Оценочные материалы	Формируемые компетенции
1	Эмоциональные реакции Методы и техники работы с эмоциональными нарушениями	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
2	Потенциал кризиса и его роль в развитии личности Закономерности протекания кризиса Психологические особенности переживания кризиса.	8	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
3	Факторы возникновения кризисных состояний	6	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
4	Компоненты кризисного состояния Кризисные состояния	6	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
5	Ситуационные реакции человека, переживающего кризис	6	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
6	Стратегии работы с человеком, находящимся в кризисном состоянии	6	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8
7	Методы психологической саморегуляции	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ОПК-6 ОПК-8

4.3.2. Перечень тем (вопросов), выносимых на самостоятельное изучение в рамках самостоятельной работы студентов

№ п/п	Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИДК
1	Тема 1.	Подготовить блок-схемы «Уровни проявления эмоций», «Эмоциональные реакции», «Классификации эмоций»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
2	Тема 2.	Подготовить блок-схемы «Основные понятия, характеризующие кризис», «Классификация кризисов», «Стадии развития кризисного состояния»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
	Тема 3.	Подготовить блок-схемы «Факторы возникновения кризисных состояний»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
3	Тема 4.	Подготовить блок-схемы «Компоненты кризисного состояния», «Стресс», «Эмоциональное напряжение»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
4	Тема 5.	Подготовить блок-схемы «Ситуационные реакции человека, переживающего кризис»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
6	Тема 6.	Подготовить чек-листы «Мероприятия по оказанию помощи в кризисе», «Механизмы психологического воздействия»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2
7	Тема 7.	Подготовить чек-листы «Методы психологической саморегуляции», «Методы облегчения эмоционального состояния»	ОПК-6 ОПК-8	ИДК ОПК6.1 ИДК ОПК8.2

4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа – форма организации образовательного процесса, стимулирующая активность, самостоятельность, познавательный интерес студентов. Самостоятельная работа организуется с целью формирования профессиональных компетенций, предусмотренных данной программой, понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества для успешной деятельности в области развития личности в медиапространстве.

Основными формами организации самостоятельной работы являются: аудиторная (под методическим руководством преподавателя на практических занятиях) и внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работы.

Изучение литературы (информационный поиск). Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Важной частью изучения дисциплины является самостоятельная работа над учебным материалом: чтение и проработка лекционного материала, разбор материалов практических занятий, чтение и проработка учебной литературы, рекомендованной преподавателем.

При изучении учебного материала рекомендуется вести отдельные конспекты: конспект лекций, конспект практических занятий и конспект самостоятельной работы над учебным материалом (учебной литературой). В конспектах рекомендуется выделять важные выводы и формулы, проделывать вычисления и выводы (доказательства) формул и теорем, предложенных для самостоятельного осуществления.

Целесообразно в процессе изучения материала вести специальную тетрадь – справочник (словарь), содержащую основные определения, формулировки и т.п.

При работе с литературой и/или документами главное – осмысленное чтение и вдумчивый анализ прочитанного. Она включает три этапа:

1) общее знакомство с документом, позволяющее получить общее представление о нём: уровень принятия документа, дата утверждения и вступления в силу, проанализируйте название документа (определите, о чём пойдёт речь в документе, вспомните документы, регламентирующие аналогичные вопросы), обратите внимание на структуру документа; ознакомьтесь с приказом, утверждающим данный документ;

2) чтение основного текста документа: начинать чтение следует при наличии справочной литературы с целью правильного толкования текста, по ходу чтения документа формулируйте вопросы к тексту, выдвигайте свои идеи, предположения о содержании документа, убедитесь в их правильности при последующем чтении, читая, выделяйте в документе главное.

3) обработка текста с целью обобщения информации: сформулируйте основные положения документа, опишите, какие проблемы решаются в тексте документа, какие способы решения предлагаются, постарайтесь выработать собственное отношение к документу и сформулируйте аргументы, обосновывающие Вашу точку зрения на документ, сравните документ с другими ранее изученными, установите их различия, в чём новизна (если она есть), обобщите информацию, полученную из разных документов и сформулируйте собственные выводы о том, насколько значим и актуален документ для решения задач педагогической деятельности.

Подготовка к практическому занятию. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. Данный вид СРС обеспечивает формирование таких общекультурных компетенций, как способность к самоорганизации и самообразованию, способность использовать методы сбора, обработки и интерпретации комплексной информации для решения организационно-управленческих задач, в том числе находящихся за пределами непосредственной сферы деятельности студента.

Подготовка к практическому занятию нередко требует подбора материала, данных и специальных источников, с которыми предстоит учебная работа. Студенты самостоятельно осуществляют поиск соответствующих источников, определяют их актуальность. На практическом занятии главное – уяснить связь решаемых задач с теоретическими положениями.

Подготовка к зачёту. Зачёт представляет собой форму контроля учебной деятельности студента. Необходимо перечитать лекции, вспомнить то, что говорилось преподавателем на практических занятиях, а также самостоятельно полученную информацию при подготовке к ним. Важно сформировать целостное представление о содержании ответа на каждый вопрос, что предполагает знание разных научных трактовок сущности того или иного явления, процесса, умение раскрывать факторы, определяющие их противоречивость, знание имен ученых, изучавших обсуждаемую проблему. Рекомендуется подготовку к зачёту осуществлять в два этапа. На первом, в течение 2–3 дней, подбирается из разных источников весь материал, необходимый для развернутых ответов на все вопросы. Ответы можно записать в виде краткого конспекта. На втором этапе по памяти восстанавливается содержание того, что записано в ответах на каждый вопрос.

Составление блок-схемы позволяет понятно и систематизировано представить любые множественные данные, поможет в визуализации материала. Блок-схемы являются отличным инструментом, позволяющим избежать трудностей с пониманием процессов и доступно их описать. Создание удачной блок-схемы означает балансирование между полнотой информации, которую хочется передать, и простотой, с которой её преподносят. Некоторые рекомендации при составлении блок-схемы могут быть следующими:

- Определиться с основными понятиями, вносимыми в схему.
- Стандартная блок-схема разбивает процесс на ключевые этапы и требуемые действия.

– Читабельность схемы. Убедитесь, что все основные этапы записаны коротко и ясно, и что переход от этапа к этапу заключается в простых шагах.

– Используйте разные типы фигур для представления различных типов процессов и решений. Добавление визуальных подсказок добавит блок-схеме читаемости и понимания.

– Большинство блок-схем работает по простому двоичному принципу. В точках процесса, где происходят изменения, перед читателем предстает вопрос с ответом «да» и «нет». Ответ будет вести читателя к соответствующему этапу.

Критерии оценивания блок-схемы:

1. Использование при составлении схемы цифрового инструментария.
2. Полнота схемы за счет использования терминологического аппарата по теме.
3. Присутствие в схеме взаимосвязанных понятий из ранее изученных тем (обобщение пройденного материала).
4. Логическая непротиворечивость и аккуратность оформления.

Чек-лист - это упорядоченный список шагов, пунктов или критериев, предназначенный для контроля выполнения определённых процессов или задач. Его цель — минимизировать вероятность ошибок, обеспечить последовательность действий и облегчить процесс проверки. Структура чек-листа:

1. Заголовок: Краткое название чек-листа, отражающее суть проверяемого процесса или цели.

2. Разделы:

Общий блок: Содержит вводную информацию, пояснения или инструкции по использованию чек-листа.

Основной блок: Собственно сам перечень контрольных вопросов или действий. В зависимости от сложности задачи, этот блок может быть разбит на несколько частей.

Каждый пункт должен быть чётким и однозначным.

Пункты желательно нумеровать или маркировать для удобства отслеживания.

3. Заключение: Может содержать итоговые шаги, рекомендации или комментарии.

4. Поле для отметок: Для каждого пункта нужно предусмотреть возможность проставления отметки (галочка, крестик, комментарий). Это позволяет визуально контролировать выполнение.

Требования к составлению чек-листа

1. Понятность: Все пункты должны быть сформулированы ясно и однозначно. Избегайте двумысленных формулировок.

2. Краткость: Каждое требование должно быть лаконичным, чтобы не перегружать читателя лишней информацией.

3. Последовательность: Действия должны следовать друг за другом в логической последовательности, соответствующей процессу.

4. Практичность: Включайте только те пункты, которые действительно необходимы для достижения цели. Избыточные элементы усложняют использование.

5. Универсальность: Постарайтесь сделать чек-лист применимым для разных ситуаций, где это возможно.

6. Регулярное обновление: Периодически пересматривайте чек-лист, чтобы убедиться, что он соответствует актуальным требованиям и стандартам.

7. Простота использования: Форматирование чек-листа должно облегчать восприятие и ускорять работу с ним. Используйте списки, таблицы, выделение цветом и другие визуальные средства.

8. Специфичность: Если чек-лист предназначен для конкретной области или процесса, убедитесь, что он учитывает все особенности этой сферы.

Гайд (или гид) — это подробное руководство, которое объясняет, как выполнить определенную задачу или достичь определенной цели. Гайды предоставляют пошаговые инструкции, советы и рекомендации, чтобы пользователи могли легко понять и выполнить требуемые действия. Советы по созданию эффективного гайда:

1. Определите цель. Прежде чем начать писать гайд, четко определите, какую проблему или задачу вы хотите решить. Это поможет вам сосредоточиться на нужной информации и

избежать ненужных деталей.

2. Организуйте контент

Разделите контент на логические секции. Каждая секция должна охватывать отдельный аспект темы.

3. Используйте простой язык

Пишите простым и понятным языком. Избегайте использования сложного жаргона или технических терминов, если они не являются абсолютно необходимыми. Если вы используете специальные термины, обязательно объясняйте их значение.

4. Добавьте визуальные элементы

Иллюстрации, скриншоты и диаграммы могут значительно упростить понимание материала. Особенно полезны они в технических гайдах, где важно показать, как выглядит интерфейс или какие кнопки нужно нажимать.

5. Предоставьте пошаговые инструкции

Разбейте каждую задачу на небольшие шаги. Опишите каждый шаг подробно, чтобы читатель мог легко следовать вашим инструкциям.

6. Укажите возможные проблемы

Предупреждение возможных проблем и предоставление решений заранее может сэкономить пользователям много времени и нервов. Включите раздел с часто встречающимися проблемами и способами их решения.

Перед публикацией проверьте ваш гайд самостоятельно или попросите кого-то другого пройти его. Это поможет выявить возможные ошибки или неясности. Постоянно обновляйте гайд, учитывая отзывы пользователей и изменения в предмете руководства.

Существует множество типов гайдов, которые различаются в зависимости от целевой аудитории, тематики и формата подачи информации. Вот некоторые из наиболее распространенных типов гайдов:

1. Инструктивные гайды предназначены для объяснения, как выполнить конкретные задачи или процессы. Они содержат пошаговые инструкции и часто сопровождаются иллюстрациями или скриншотами

2. Образовательные гайды направлены на обучение новым знаниям или навыкам. Они могут включать теоретический материал, практические задания и советы по применению полученных знаний.

3. Эмоциональные и психологические гайды направлены на поддержку эмоционального состояния. Они предлагают советы по управлению стрессом, улучшению отношений и самопознанию.

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов): не предусмотрены

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

Белашева И.В., Есаян М.Л., Мищенко В.А. Психология кризисных состояний. Ставрополь, 2022. <https://reader.lanbook.com/book/386666#2>

Кризисная психология. Авт.-сост. Е.С. Гольдшмидт, Н.И. Корытченкова, С.С. Смагина и др. Кемерово, 2019 <https://reader.lanbook.com/book/135215#2>

Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/542700>

б) периодические издания:

Психологическая наука и образование. Электронный рецензируемый журнал <http://psyedu.ru/>

в) список авторских методических разработок: отсутствуют

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

<http://elibrary.ru/> – крупнейший российский информационный портал «РУНЭБ».

<http://e.lanbook.com> – электронно-библиотечная система издательства «Лань».

<https://isu.bibliotech.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Библиотех»

<http://biblio-online.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Электронное издательство Юрайт»

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-лабораторное оборудование:

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации аудитории: мультимедиапроектор BENQ, ноутбук ASUS A6000, экран ClassicNorma 305*406MW.

Помещение для самостоятельной работы: аудитория укомплектована специализированной мебелью, оснащена компьютерной техникой: компьютерами (Системный блок Intel Pentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок Intel Celeron CPU 430, 1.81GHz, Монитор LG Flatron W1942SE; доска, стационарный проектор Casio XJ- V1, XGA1024*768) с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

6.2. Лицензионное программное обеспечение: не предусмотрены

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и семинарах.
2. Лекции – презентации.
3. Работа в малых группах.
4. Учебная дискуссия.
5. Деловая игра.

Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения:

Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Темы 1-7	Практ. занятие	Анализ ситуаций	18

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

8.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Задания:

Тема 1.

Разработать чек-лист «Методы и техники работы с эмоциональными нарушениями». В чек-листе представить классификацию методов, техник к ним и примеры состояний, с которыми будет проводиться работа с их использованием.

Тема 2.

Разработать чек-лист «Динамика процесса переживания кризиса»

Тема 3-6. Разработать чек-лист/гайд по кризисным состояниям: стресс, фрустрация, горе, утрата, тревога, беспомощность, стыд, печаль, гнев. В чек-листе/гайде по каждому состоянию указать: а) понятие, б) факторы возникновения, в) стадии развития кризисного состояния, г) основные направления психологической помощи и поддержки

Тема 7.

Разработать чек-лист/гайд для лиц, получившим психологическую помощь в кризисных состояниях, с целью их саморегуляции. В чек-листе/гайде представить упражнения/задания для самопомощи.

Пройти самотестирование по теме: <https://urait.ru/quiz/run-test/E3EAA8C7-31E9-42F8-95D5-498E2DC6F722/925B1CA7-5383-442F-8D90-65BD3B4765F8/0F1913B3-9A38-4DFE-85CE-E48EB4FCEE9>

8.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.

Компетенция	Индикаторы компетенций	Примерные оценочные материалы
ОПК-6 Способен проектировать и использовать эффективные психолого-педагогические, в том числе инклюзивные, технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИДК ОПК6.1 демонстрирует умения дифференцированного отбора психолого-педагогических технологий, необходимых для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями, с целью эффективного осуществления профессиональной деятельности.	А. Выберите правильные ответы: <i>Какие из перечисленных методов НЕ относятся к психологической саморегуляции</i> 1. Дыхательные техники 2. Концентрация 3. Аутотренинг 4. Гипноз Ответ: 4 Б. Вставьте пропущенное слово: _____ является автором методики прогрессивной мышечной релаксации. По его мнению, насущными проблемами современного человека стали чрезмерная спешка, беспокойство и избыток поводов, на которые он вынужден реагировать. Ответ: Джекобсон В. Вставьте пропущенное слово: _____ тренировка – это мысленное проигрывание предстоящей деятельности. Этот метод требует от занимающегося серьезного отношения, способности к сосредоточению, мобилизации воображения, умения не отвлекаться на протяжении всей тренировки. Ответ: идеомоторная Г. Выберите правильные ответы В. Я. Пропп выделяет семь персонажей волшебной сказки. К ним относятся: 1. Маг 2. Антагонист 3. Даритель 4. Герой 5. Властитель Ответ: 2,3,4
ОПК-8 Способен проектировать педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний и результатов исследований	ИДК ОПК8.2 демонстрирует специальные научные знания, в том числе в предметной области	А. Выберите правильные ответы: <i>Какие из перечисленных ниже эмпирических событий способны привести к кризису?</i> 1. Резкие изменения социального статуса 2. Половое созревание 3. Смерть родственников, близких, 4. Тяжелое заболевание Ответ: 1,2,3,4 Б. Установите последовательность <i>Расположите стадии переживания кризиса в правильном порядке</i> 1. Острое горе и отчаяние 2. Реорганизация и рождение нового

		3. Осознание действительности и поиск смысла 4. Шок и оцепенение Ответ: 4, 3, 1, 2 В. Выберите правильный ответ: <i>Переосмысление и перестройка восприятия, умение находить хорошее в плохом, меняя «рамку» рассмотрения того, что произошло</i> 1. Ребрендинг 2. Рефрейминг 3. Рефлексия 4. Ассертивность 5. Аффектация Ответ: 2 Г. Вставьте пропущенные слова: <i>Процесс преодоления кризиса может протекать в двух формах – _____ кризис (человек приобретает новый опыт, расширяет диапазон адаптивных реакций) и _____ кризис (человек реагирует дезадаптивными реакциями, которые могут принять катастрофический характер и привести к невротическим и психосоматическим расстройствам, тяжелым нарушениям психики, смерти или суициду)</i> Ответ: Нормальный (развивающий) и затяжной (хронический) Д. Выберите правильный ответ: <i>Выберите клише, которые рекомендуется избегать в работе с людьми, переживающими горе:</i> 1. Вы должны быть сильными ради ... (своих детей) 2. В произошедшем нет вашей вины 3. Что я могу сделать для вас 4. Мне знакомы ваши чувства 5. Мы можем просто помолчать, если вам сейчас сложно говорить Ответ: 1, 4
--	--	---

Примерный перечень вопросов к зачёту:

1. Основные подходы в изучении эмоциональной сферы.
2. Уровни проявления эмоциональной сферы.
3. Эмоциональные реакции.
4. Классификации эмоций
5. Функции эмоций.
6. Фрустрационные эмоции.
7. Методы и техники работы с эмоциональными нарушениями.
8. Техники активного слушания: отражения чувств, присоединения чувства к содержанию.
9. Кризис, кризисное событие, кризисная ситуация, кризисное состояние в отечественной и зарубежной психологии.
10. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности.
11. Личностный кризис как психологический феномен.
12. Психологическое содержание переживания.

13. Динамика процесса переживания кризиса.
14. Типы кризисов.
15. Стадии развития кризисного состояния.
16. Психологические особенности переживания кризиса.
17. Классификация типов переживания.
18. Компоненты кризисного состояния:
19. Стресс, фрустрация, конфликт, травматический стресс.
20. Горе, утрата. Психологические последствия утрат.
21. Эмоции и чувства человека в кризисе.
22. Ситуационные реакции человека, переживающего кризис.
23. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации.
24. Основные направления психологической помощи и поддержки.
25. Принципы оказания психологической помощи в кризисе.
26. Стратегии работы с человеком, находящимся в кризисном состоянии. Виды помощи в кризисе.
27. Механизмы психологического воздействия: игра, сказка, арт-техники.
28. Методы облегчения эмоционального состояния.
29. Методы психологической саморегуляции.

Разработчик: доцент Л.В. Сорова

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.04.01 Педагогическое образование

Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.