



**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 Педагогического института  
\_\_\_\_\_ А.В. Семиров

10 апреля 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Наименование дисциплины: **Б1.В.ДВ.02.02 Психология жизненных кризисов**

Направление подготовки: **44.04.02 Психолого-педагогическое образование**

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

Квалификация выпускника: **магистр**

Форма обучения: **очная**

Согласовано с УМС Педагогического  
института

Протокол № 7 от 10 апреля 2023 г.

Председатель \_\_\_\_\_ М.С. Павлова

Рекомендовано кафедрой психологии  
образования и развития личности:

Протокол № 7 от 29 марта 2023 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Л.В. Скорова

Иркутск -2023 г.

## I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цели:** формирование готовности студентов к осуществлению профессиональной деятельности в области практической психологии личности.

**Задачи:**

- формирование готовности разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейропсихологических особенностей обучающихся;
- формирование способности к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности.

## I. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Психология жизненных кризисов» относится к части дисциплин в учебном плане, формируемой участниками образовательных отношений. Изучается на втором курсе.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Б1.В.01 «Социальная психология личности»; Б1.В.03 «Основы практической психологии личности».

Обучающийся, приступая к изучению дисциплины, должен иметь представление об основных методологических принципах психологической науки и психологических закономерностях возрастного развития личности.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Б1.В.10 «Современные модели психологического консультирования»; Б1.В.12 «Игровые технологии в профессиональной деятельности».

## II. 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 44.04.02 Психолого-педагогической образование:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
ПК-2 Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейропсихологических особенностей обучающихся	ИК ПК2.1 Осуществляет развивающую и коррекционную работу с учетом индивидуально-психологических особенностей субъектов образования, направленную на развитие и/или коррекцию интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении	Знать: индивидуально-психологические особенности субъектов образования Уметь: осуществлять развивающую и коррекционную работу Владеть: навыками развития и/или коррекции интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в общении и поведении
	ИК ПК2.2	Знать: основы возрастного разви-

	<p>Организует определение степени нарушений в психическом, личностном, и социальном развитии детей и обучающихся для своевременной разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер</p>	<p>тия в норме и при нарушениях  Уметь: определять степени нарушений в психическом, личностном, и социальном развитии детей и обучающихся  Владеть: приемами разработки психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер</p>
ПК-3 Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности	<p><i>ИК ПК3.1</i>  Планирует использование современных психотехнологий в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: алгоритм планирования современных психотехнологий в профессиональной деятельности  Уметь: планировать использование современных психотехнологий в профессиональной деятельности  Владеть: современными психотехнологиями в профессиональной деятельности</p>
	<p><i>ИК ПК3.2</i>  Реализует современные психотехнологии в профессиональной деятельности</p>	<p>Знать: принципы реализации современных психотехнологий в профессиональной деятельности  Уметь: реализовывать современные психотехнологии в профессиональной деятельности  Владеть: навыками использования современных психотехнологий в профессиональной деятельности</p>

### III. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетных единицы, **108** час. Из них 24 часа – контактная работа.

Форма промежуточной аттестации: **зачет**.

#### 4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

Раздел	Се ме	Вс его	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость	Формы текущего
--------	----------	-----------	--	----------------

дисциплины/ темы			(в часах)				Самостоя- тельная ра- бота	контроля успеваемо- сти. Форма промежу- точной ат- тестации
			Контактная работа преподавате- ля с обучающимися			КО		
			Практи- ческие занятия	Консуль- тации				
Тема 1.	3	20	4	-		16	Устный оп- рос, выпол- нение зада- ний	
Тема 2.	3	20	4	-		16	Устный оп- рос, выпол- нение зада- ний	
Тема 3.	3	20	4			16	Устный оп- рос, выпол- нение зада- ний	
Тема 4.	3	20	4	-		16	Устный оп- рос, выпол- нение зада- ний	
Тема 5.	3	24	4	-		20	Устный оп- рос, выпол- нение зада- ний	
<b>Итого часов</b>		<b>108</b>	<b>20</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>84</b>	<b>зачет</b>	

#### 4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Се- мес- тр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно- методическое обеспечение са- мостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выпол- нения	Трудо- емкость (час.)		

Се- мес- тр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	1. Кризис как психологический феномен	Информационный поиск	1-2 недели	10	Блок-схема	1. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518401">https://urait.ru/bcode/518401</a>
3	2. Профессиональные и семейные кризисы	Составление таблицы	3-4 недели	16	Сравнительная таблица	1. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518401">https://urait.ru/bcode/518401</a>

Се- мес- тр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудо-емкость (час.)		
3	3. Кризис утраты	Составление таблицы	5-6 недели	16	Сравнительная таблица	1. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518401">https://urait.ru/bcode/518401</a>
3	4. Травматические кризисы	Составление ментальной карты	7-8 недели	16	Ментальная карта	1. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518401">https://urait.ru/bcode/518401</a>

Се- мес- тр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Оценочное средство	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид СРС	Сроки выполнения	Трудоемкость (час.)		
3	5. Способы психологической помощи в ситуациях кризиса	Информационный поиск	9-10 недели	20	Конспект	1. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <a href="https://urait.ru/bcode/518401">https://urait.ru/bcode/518401</a>
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				84		
<b>Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)</b>				<b>84/108</b>		

### 4.3 Содержание учебного материала

#### Тема 1. Кризис как психологический феномен

Содержание понятия «кризис». Исследование кризиса в психологии. Психоаналитическое направление. Экзистенциально-гуманистический подход. Исследования кризиса в отечественной психологии. Типы кризисов: кризис развития или возрастной кризис, кризис утраты, травматический кризис. Стадии протекания кризиса (Дж. Каплан). Схема описания кризиса. Реакции человека на кризис. Понятие критической жизненной ситуации. Виды критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис и их взаимосвязь. Стресс как сквозное психическое состояние. Концепция стресса Г. Селье. Стадии протекания стресса: стадия тревоги, стадия адаптации, стадия истощения. Эустресс и дистресс. Психологический стресс (Р. Лазарус). Информационный и эмоциональный стресс.

#### Тема 2. Профессиональные и семейные кризисы

Нормативные профессиональные и семейные кризисы. Кризисы профессионального становления. Причины кризисов профессионального становления. Профессиональные деструкции и деформации личности. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и пути профилактики. Психология семейных кризисов. Нормативные семейные кризисы. Ненормативные семейные кризисы. Диагностика семейных взаимоотношений в ситуации кризиса. Общие принципы, виды и направления оказания психологической помощи семье.

#### Тема 3. Кризис утраты

Характеристика и особенности кризисов утраты. Этапы принятия ситуации утраты: шок, отрицание, агрессия, депрессия, принятие. Потеря близкого человека как кризис утраты. Семейные кризисы и развод как утрата семьи. Болезнь как неожиданная кризисная си-

туация. Психологические особенности болезни детей и взрослых. Кризис утраты личной свободы. Профессиональное истощение и утрата работы как психологический кризис.

#### Тема 4. Травматические кризисы

Содержание понятий «травма» и «травматическое событие». Понятие травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Взаимосвязь травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства. Симптомы ПТСР. Факторы риска развития ПТСР. Экстремальные ситуации как причины психологического кризиса. Виды и особенности экстремальных ситуаций. Насилие как причина психологической травмы.

#### Тема 5. Способы психологической помощи в ситуациях кризиса

Методы диагностики кризисных состояний. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Методы диагностики стрессоустойчивости. Выявление стратегий преодолевающего поведения. Разрешение кризисов личности. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса. Преодолевающее поведение в кризисных ситуациях. Факторы, способствующие разрешению кризисов личности. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудовоголизм. Основные подходы при оказании психологической помощи: психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия, позитивная психотерапия в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Психологическая помощь при острых критических состояниях. Методы самопомощи.

### 3.3.1. Перечень практических занятий

№ раздела и темы дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Тема 1.	Кризис как психологический феномен	4	Вопросы по теме	ПК-2 ПК-3
Тема 2.	Профессиональные и семейные кризисы	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ПК-2 ПК-3
Тема 3.	Кризис утраты	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ПК-2 ПК-3
Тема 4.	Травматические кризисы	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ПК-2 ПК-3
Тема 5.	Способы психологической помощи в ситуациях кризиса	4	Учебные индивидуальные и групповые задания	ПК-2 ПК-3

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

Тема	Задание	Формируемая компетенция	ИК
Тема 1. Кризис как психологический феномен	Подготовить блок-схему по теме: «Виды критических ситуаций». Необходимо проанализировать: стресс, фрустрацию конфликт и	ПК-2 ПК-3	<i>ИК</i> ПК2.1 <i>ИК</i> ПК2.2 <i>ИК</i> ПК3.1 <i>ИК</i> ПК3.2



	кризис и обозначить их взаимосвязь.		
Тема 2. Профессиональные и семейные кризисы	Составить сравнительную таблицу «Нормативные профессиональные и семейные кризисы».	ПК-2 ПК-3	<i>ИК ПК2.1</i> <i>ИК ПК2.2</i> <i>ИК ПК3.1</i> <i>ИК ПК3.2</i>
Тема 3. Кризис утраты	Составить сравнительную таблицу «Этапы принятия ситуации утраты». Сравнить психические состояния переживания каждого этапа	ПК-2 ПК-3	<i>ИК ПК2.1</i> <i>ИК ПК2.2</i> <i>ИК ПК3.1</i> <i>ИК ПК3.2</i>
Тема 4. Травматические кризисы	Составить ментальную карту «Взаимосвязь травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства»	ПК-2 ПК-3	<i>ИК ПК2.1</i> <i>ИК ПК2.2</i> <i>ИК ПК3.1</i> <i>ИК ПК3.2</i>
Тема 5. Способы психологической помощи в ситуациях кризиса	Подготовить конспект любой тематической статьи по одной из предложенных тем: 1. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса. 2. Формирование зависимостей и уход от реальности. 3. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудовголизм. 4. Методы самопомощи. 5. Стратегии преодолевающего поведения.	ПК-2 ПК-3	<i>ИК ПК2.1</i> <i>ИК ПК2.2</i> <i>ИК ПК3.1</i> <i>ИК ПК3.2</i>

#### 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 профессиональной деятельности.

В дисциплине используются **онлайн-инструменты Moodle** (лекции, форумы, задания, тесты и т.д.), которые позволяют организовать действия студентов за пределами работы в аудитории, обеспечить возможность изучения дисциплины в синхронном и асинхронном форматах.

Форумы позволяют студентам наладить общение и обмен идеями друг с другом и с преподавателем, позволяя обеспечить дополнительную обратную связь от преподавателя, лучшее отслеживание студентом прогресса своего обучения.

Электронно-образовательная среда университета предоставляет студентам круглосуточный доступ к ресурсам курса, интерактивным действиям, получению оценок.

Основные направления работы студента в ЭОС университета:

1. *Изучение теоретического материала.* Курс структурирован по разделам (темам). Каждый раздел, как правило, содержит теоретический материал для изучения, дополнительные материалы, а также материалы для контроля знаний. Сначала необходимо изучить теоретический материал, который может быть представлен видеолекциями, отдельными

файлами, страницами или гиперссылками. Для просмотра материала необходимо щёлкнуть по его ссылке, а затем в открывшемся окне выбрать одно из действий (открыть или сохранить). После изучения материала необходимо приступить к выполнению контрольных мероприятий, которые представлены в виде автоматизированных тестов. При изучении теоретического материала студенты осуществляют следующие виды работ:

А. *Работа с ресурсами*. Ресурс – это содержимое, которое преподаватель может предложить в качестве учебного материала студентам. Ресурсы – это статичные материалы курса, и действие, которое студент выполняет самостоятельно.

Б. *Работа студента с файлом*. Файл – это картинка, документ в формате pdf, электронная таблица, аудио-файл, видео-файл. Студент на странице курса щёлкает по названию файла и либо на экране появляется его содержимое, если, конечно, на компьютере студента установлена программа для работы с файлами такого типа, либо копия этого файла помещается в область загрузок на компьютер студента, откуда этот файл можно просмотреть.

В. *Работа студента с URL*. Uniform Resource Locator – унифицированный указатель (местонахождения информационного) ресурса. Модуль URL позволяет предоставить студенту веб-ссылку в качестве ресурса для экономии времени и усилий студента по набору этого адреса вручную. Студенту необходимо ознакомиться с описанием URL, которое подготовил преподаватель, щёлкнуть по названию URL и изучить материал, на который указала данная ссылка.

2. Работа с электронно-образовательной средой предполагает *интерактивные действия* – это средства вовлечения студентов в активное обучение. Интерактивное действие – это общее название для группы средств в Moodle. Обычно, интерактивное действие есть нечто, что студент будет делать во взаимодействии (т.е. интерактивно) с другими студентами и/или с преподавателем.

А. *Работа студента с заданием*. Модуль Задание позволяет преподавателям получать работы от студентов, просматривать их, и предоставлять им обратную связь, включая оценивание. Готовые ответы студентов видны только преподавателю и никому из студентов, кроме случая, когда это задание было поручено группе студентов. Студенты могут передавать преподавателю на рассмотрение любое цифровое содержимое (файлы), включая, например, обработанные в Word документы, электронные таблицы, изображения, аудио- и видео контент. Задания не должны непременно состоять из пересылаемых файлов. В качестве альтернативы, преподаватель может попросить студентов набрать информацию непосредственно в текстовом поле Moodle, или сделать параллельно и пересылку файла или файлов, и набор текста непосредственно в Moodle. Задание имеет дату «доступно с», до наступления которой никто из студентов не может представлять свои готовые ответы, и дату, после которой преподаватель может отказаться принимать ответы. Доступными опциями готовых ответов по стандартным заданиям являются:

- Готовые ответы в виде файлов (студенты передают готовый ответ по заданию в виде файла).
- Текст онлайн (студенты могут набрать их ответы непосредственно в Moodle).
- Комментарии к готовым ответам.

Модуль «Задание» можно также использовать для оценивания «Задания офлайн», т.е. задания, работа по которому выполняется вне Moodle. Это осуществляется простым снятием пометок «галочкой» у трёх приведённых выше опций. После входа в курс студент щёлкает по названию указанного преподавателем задания и затем добавляет готовый ответ как в режиме онлайн с помощью средств текстового редактора Moodle, так и прикрепит заранее подготовленный файл с готовым ответом. Чтобы передать подготовленный тем или другим способом готовый ответ на рассмотрение преподавателю, студент должен щёлкнуть кнопку «сохранить изменения».

Б. *Работа с форумом* позволяет участникам курса проводить асинхронные обсуждения. Модуль «Форум» является интерактивным действием, где студенты и преподаватель могут обмениваться идеями посредством отправки комментариев. Существует четыре ос-

новых типа Форумов. Подписка на все типы форумов обязательна. Преподаватель может закрыть форум: студенты не смогут больше ни начать новые обсуждения, ни добавить ответы, но всё ещё смогут читать все обсуждения. *Рекомендации по использованию форумов:* необходимо время для того, чтобы сделать форум как интерактивное действие успешным. Форум может использоваться как поощрение дискуссии и тогда: а) студенты чувствуют, что существует необходимость/причина участвовать, и что они что-то получают от этого опыта; б) у студентов возникнет чувство общей целеустремлённости. Это чувство содружества может быть создано через инициативу и поддержку преподавателя, но главным образом самими студентами.

Форум может быть организован для: а) для обсуждения студентами вопроса (преподаватель наблюдает за ответами), б) группового обсуждения (в минигруппах) и последующего представления в общий форум для аргументации основных идей группы; в) сосредоточения внимания студентов на конкретном аспекте вопроса. Для этого может быть использован *стандартный* форум: наиболее полезен для широких дискуссий, которые намерен направлять преподаватель; *социальный* форум, который ведут студенты. Преподаватель может попросить студентов время от времени подытоживать темы обсуждения: раз в неделю или когда ход рассуждений придёт к согласованному заключению. *Простой* форум наиболее полезен для краткого/ограниченного временем обсуждения по отдельной теме. Форум-суждение: каждый студент отправляет только одно суждение. Отдельная тема на каждого человека предоставляет студентам несколько больше свободы, чем форум единого обсуждения, но не так много, как стандартный форум, где каждый студент может выдвигать столько тем на обсуждение, сколько он или она пожелает. Студенты не ограничены в количестве раз, которое они могут отвечать другим в развитие тех или иных тем, возникших в ходе обсуждений. В *форуме «Вопрос и Ответ»* преподаватель отправляет вопрос, а студенты отвечают приемлемыми ответами. «Вопрос и Ответ» требует от Студентов отправить свой ответ перед тем, как он сможет просмотреть ответы других студентов. После начальной отправки сообщения и как только закончится время редактирования (обычно 30 минут), студент может просмотреть и ответить на сообщения других. *Стандартный форум в формате Блога* позволяет пользователям начинать их собственные суждения, но отображается по-другому: первое сообщение каждого обсуждения отображается (как в Блоге) так, что пользователи могут прочитать его, и затем сделать выбор своего ответа. Правила обсуждений в форуме: участие и поддержка; приверженность и соучастие; уважение мнения.

Если курс полностью проходит в онлайн формате (без очных занятий), то он начинается с приветствия или вводного сообщения с предложением студентам в письме на форум представить себя с некоторыми подробностями преподавателю и однокурсникам. В этом форуме содержится информация о том, куда следует отправлять свои ответы, и что нужно отвечать на все части вопроса преподавателя. Преподаватель может задать разные форматы форума, например, «Это Форум размышлений вслух, мы попытаемся причесать идеи и возможности», или «Это формальный Форум, в который вы приглашены поделиться идеями по (такой-то теме)». Или преподаватель может инициировать обсуждения, а студенты могут только отвечать. Каждое русло рассуждений, начинаемое преподавателем, содержит вопрос-эссе (или несколько таких вопросов). Студенты составляют сжатый план основных мыслей в этом Эссе и отправляют их в качестве ответа. После того, как каждый отправил свой замысел, преподаватель начинает обсуждение того, какой из замыслов кажется лучше и почему.

В. *Работа с тестом.* Навигация по тесту содержит набор кнопок с номерами вопроса, щелкнув по кнопке, можно перейти к выполнению соответствующего задания теста. Также, в том случае если тестирование ограничено по времени, на Панели навигации отображается оставшееся время тестирования. Центральная область страницы содержит перечень тестовых заданий. При этом для каждого задания показан балл, который можно получить за верный ответ, а также имеется возможность отметить вопрос. После ответа на все вопросы откроется страница, содержащая статистику всех ответов, на которой нужно

щелкнуть по кнопке «отправить всё и завершить тест» и в следующем окне подтвердить отправку. После отправки откроется окно, содержащее результаты тестирования (набранный балл, % правильных ответов, итоговую оценку). Тест может включать в себя вопросы «Верно/неверно» (студент просто отвечает на вопрос, пометая «птичкой» окошко), «Вопросы с кратким ответом» (студент, чаще всего, отвечает одним словом либо Преподаватель при составлении Вопроса подсказывает из скольких слов должен состоять ответ), «Вопросы типа Эссе» (студенту требуется лишь написать ответ на поставленный Вопрос в виде эссе), «Вопросы со множественным выбором» (студенту нужно выбрать правильные ответы), «Вопросы на установление соответствия» (студенту нужно выбрать из ниспадающего списка нужный ответ).

Основной формой организации самостоятельной работы в данном курсе является внеаудиторная (без непосредственного участия педагога при подготовке) самостоятельная работа при возможности сохранения консультаций с преподавателем.

#### **Формы внеаудиторной самостоятельной 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.

**Написание конспекта** позволит студенту в выработке умений и навыков грамотного изложения теории и практических вопросов в письменной форме в виде конспекта. Конспектирование часто является формой фиксации результатов информационного поиска.

Конспект (от лат. conspectus – обзор, изложение) – это синтезирующая форма записи, которая может включать в себя план источника информации, выписки из него и его тезисы.

Виды конспектов:

– **плановый конспект (план-конспект)** – конспект на основе сформированного плана, состоящего из определенного количества пунктов (с заголовками) и подпунктов, соответствующих определенным частям источника информации;

– **текстуальный конспект** – подробная форма изложения, основанная на выписках из текста-источника и его цитировании (с логическими связями);

– **произвольный конспект** – конспект, включающий несколько способов работы над материалом (выписки, цитирование, план и др.);

– **схематический конспект (контекст-схема)** – конспект на основе плана, составленного из пунктов в виде вопросов, на которые нужно дать ответ;

– **тематический конспект** – разработка и освещение в конспективной форме определенного вопроса, темы;

– **опорный конспект (введен В.Ф. Шаталовым)** – конспект, в котором содержание источника информации закодировано с помощью графических символов, рисунков, цифр, ключевых слов и др.;

– **сводный конспект** – обработка нескольких текстов с целью их сопоставления, сравнения и сведения к единой конструкции;

– **выборочный конспект** – выбор из текста информации на определенную тему.

Выполнение задания включает определение цели составления конспекта; записи название текста или его части; записи выходных данных текста (автор, место и год издания); выделения при первичном чтении основных смысловых частей текста, понятий, терминов, которые требуют разъяснения. Затем необходимо последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала, включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания). При конспектировании можно использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, ручки разного цвета). Обратить внимание и соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

Одной из современных форм конспектирования и визуального представления материала является **ментальная карта** (майндмэппинг, mindmapping) – удобный способ структурирования информации, где главная тема находится в центре листа, а связанные с ней понятия располагаются вокруг в виде древовидной схемы. Ментальная карта позволяет активизировать различные ресурсы запоминания материала, в ней удачно совмещаются психология, мнемоника и нейролингвистика. При составлении ментальной карты необходимо определиться с основной, ведущей темой, вокруг которой будет группироваться другая информация. Основные правила составления ментальных карт:

– В замкнутый контур помещается только основное слово, остальные размещаются на ветках. На одной ветви следует писать только одно слово (научитесь превращать фразу в одно ёмкое, броские и цепляющее слово).

– Длина одной ветви должна быть равна длине слова, располагающегося на ней. Это позволит избежать путаницы.

– Можно и даже нужно использовать разные цвета, это позволит разделить мысли. Но лучше всего делать разноцветными ветви, а не слова.

– Для наилучшего восприятия можно использовать символы, рисунки, но не слишком сложные, желательно схематические.

- Если ветви многочисленные, то можно отделять их друг от друга пунктирными контурами, чтобы ключевые слова не перемешивались.
- Карта должна быть заполненной, но не слишком перегруженной.
- Старайтесь распределять ветви равномерно, чтобы не было пустых мест и перегруженных участков.
- Все слова располагайте иерархически: сначала самые важные, потом второстепенные.

При составлении ментальных карт студент может воспользоваться одним из цифровых сервисов, например, Bubble.us, XMind, Mindmeister или другими.

*Критерии оценивания результатов информационного поиска, конспекта, ментальной карты:*

1. Полнота описания свойств и характеристик объекта.
2. Упорядочивание представляемого материала.
3. Наличие сравнительного анализа представляемой информации.
4. Обработка текста с целью обобщения информации.
5. Использование цифровых инструментов (для ментальных карт).

**Построение сводной (сравнительной, обобщающей, аналитической) таблицы** позволяет усвоению отношений между понятиями или отдельными разделами темы. Это концентрированное представление отношений между изучаемыми феноменами, выраженными в форме переменных.

Правила составления таблицы:

- 1) таблица должна быть выразительной и компактной, лучше делать несколько небольших по объему, но наглядных таблиц, отвечающих задаче исследования;
- 2) название таблицы, заглавия граф и строк следует формулировать точно и лаконично;
- 3) в таблице обязательно должны быть указаны изучаемый объект и единицы измерения;
- 4) при отсутствии каких-либо данных в таблице ставят многоточие либо пишут «Нет сведений», если какое-либо явление не имело места, то ставят тире;
- 5) значения одних и тех же показателей приводятся в таблице с одинаковой степенью точности;
- 6) таблица должна иметь итоги по группам, подгруппам и в целом;
- 7) если суммирование данных невозможно, то в этой графе ставят знак умножения;

Навык построения таблицы сформирует готовность студентов использовать индивидуальные креативные способности для оригинального решения исследовательских задач.

Также студент должен овладеть навыками построения таблиц с использованием современного цифрового инструментария, например, сервиса Google Sheets, позволяющего составлять, редактировать и оформлять материал в табличной форме.

*Критерии оценивания сводной (обобщающей, аналитической) таблицы:*

1. Полнота представления информации.
2. Выделение сравнительных критериев.
3. Использование цифрового инструментария при составлении таблицы.

**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.

**Решение психологических задач (кейсов).** Психологическая задача – это объективированная в знаковой модели психологическая проблемная ситуация, содержащая данные и условия, которые необходимы и достаточны для ее разрешения средствами психолого-педагогического знания и опыта. Задача отражает проблемную ситуацию, которая приобретает задачный вид, когда субъект выделяет в ней предметные компоненты (условия), преобразование которых по определенной процедуре (способе, алгоритму) дает новое соотношение, составляющее искомое задачи, ее решение.

Это проблемно-ситуативный метод, который позволяет студентам интегрировать одновременно теорию и практику. Решение психологических задач или кейс-метод является интерактивной технологией и достаточно позитивно воспринимается учащимися, чаще, как игра для овладения практическими навыками с использованием реального материала, особенно, в ситуативных ситуациях, в которых на практике приходится действовать специалисту.

Примерная схема решения психологических задач (кейсов). Для поиска правильного решения любого кейса используют четкий план, который, во-первых, подразумевает постановку задачи (формулируется преподавателем); во-вторых, определение темы кейса и привлечение знаний и/или информации по теме (здесь важно схематично описать ситуацию с выделением ее главных компонентов); в-третьих, постановка «диагноза», прогноза причины и сущности сложившейся ситуации (проблемы), выявление факторов; четвертым действием будет разработка возможных путей решения и выбор подходящего варианта, пятым – разработке стратегии реализации предлагаемых действий, формулировка выводов – прогноза развития ситуации в случае ее изменения и не принятия каких-либо действий; и последнее – презентация работы.

*Критерии оценивания решения психологических задач:*

1. Правильность решения.
2. Аргументированность с использованием психолого-педагогической терминологии.
3. Наличие в решении задачи развивающих и/или образовательных рекомендаций.
4. Логическая непротиворечивость решения.

**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.

*Критерии оценивания подготовки студента к практическому занятию:*

1. Предварительное ознакомление студента с теоретическим материалом по теме практического занятия.

2. Участие студента в выполнении любого вида заданий, которые реализуются в ходе практического занятия.

**Подготовка к зачету.** Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи зачета предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершённой, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Нельзя ограничивать подготовку к зачету простым повторением изученного материала. Необходимо углубить и расширить ранее приобретенные знания за счет новых идей и положений. Любой вопрос при сдаче зачета необходимо излагать с позиции значения для профессиональной деятельности педагога-психолога. При этом важно показать значение и творческое осмысление задач, стоящих перед психологом в сфере образования.

*Критерии оценивания подготовки студента к зачету* представлены в разделе VIII настоящей программы.

#### **4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы не предусмотрены.

### **V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **а) основная литература**

1. Горбуля, Е. В. Семейные кризисы: практическое пособие / Е. В. Горбуля. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 280 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/517308>

2. Красило, А. И. Консультирование посттравматических состояний: персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. – Москва : Издательство Юрайт, 2023. – 213 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/520262>

3. 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, 2023. – 538 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/518401>

#### **б) дополнительная литература**

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Изда-



тельство Юрайт, 2023. – 299 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/514558>

2. Мищенко, Л. В. Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения: практическое пособие / Л. В. Мищенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 225 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/516287>

3. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва: Издательство Юрайт, 2023. – 303 с. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/512068>

в) **периодические издания:** не предусмотрены

г) **список авторских методических разработок:** отсутствуют

д) **базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

<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».

<http://rucont.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «РУКОНТ».

<http://ibooks.ru/> – электронно-библиотечная система издательства «Айбукс».

## 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 IntelPentium G3250, 3.20GHz, Монитор ViewSonic VA2249S, Системный блок IntelCeleron 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. Программное обеспечение:

Автоматизированная программа "Text" (программа психосемиотического анализа медиатекста). Программа направлена на определение отдельных показателей вербальных текстов, которые характеризуют потенциальные возможности текста влиять на аудиторию.

*Автоматизированная программа разработана при поддержке фонда Потанина.*

### 6.3. Технические и электронные средства:

В процессе реализации программы используется тематическая подборка медиаконтента для его психологического анализа: художественных и мультипликационных фильмов, рекламы, новостного и сетевого контента, компьютерных игр.

## VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы, в том числе дистанционные образовательные технологии, используемые при реализации различных видов учебной работы, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции:

1. Проблемное изложение учебного материала на лекциях и семинарах;
2. Лекции – презентации;
3. Работа в малых группах;

4. Учебная дискуссия;
5. Ролевая игра;
6. Кейс-технология.

**Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения**

Тема занятия	Вид занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Тема 2. Профессиональные и семейные кризисы	практическое	Анализ кейсов	4
Тема 3. Кризис утраты	практическое	Анализ кейсов	4
Тема 4. Травматические кризисы	практическое	Групповая дискуссия	4
Тема 5. Способы психологической помощи в ситуациях кризиса	практическое	Групповая дискуссия	4
<b>Итого часов</b>			<b>16</b>

**VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Оценочные средства (ОС):**

**Входной контроль** осуществляется на практических занятиях посредством тестирования.

*Оценочное средство для входного контроля* – тестирование. Тест включает десять вопросов.

Выберите правильные ответы

1. Как называется метод изучения возрастных изменений, при использовании которого одновременно сравнивают детей разных возрастов?

- а. Лонгитюдный
- б. Кросс-видовое исследование
- а. Метод поперечных срезов
- г. Полевой эксперимент

2. Возрастная психология изучает:

- а. Общие законы развития и функционирования психики;
- б. Проявление психики людей;
- в. Детей дошкольного и школьного возраста;
- г. Динамику и закономерности развития психики в онтогенезе.

3. Регулярные и относительно стойкие изменения от менее совершенного к более совершенному в организме, мыслительных процессах, формах социального взаимодействия и других видах поведения – это...

- а. Развитие
- б. Возрастной этап
- в. Возрастное новообразование
- г. Жизнедеятельность

4. Развитие организма человека называется:

- а) онтогенезом;
- б) филогенезом;
- в) социогенезом;
- г) антропогенезом.

5. Развитие человека как вида называется:

- а) онтогенезом;
- б) филогенезом;

- в) социогенезом;
- г) антропогенезом.

*Критерии оценивания теста:* правильность его выполнения.

Максимальное количество баллов, которое студент может получить – 10 баллов.

## **8.2. Оценочные материалы текущего контроля**

**Текущий контроль** проводится во время практических занятий в течение всего периода освоения дисциплины. Текущий контроль включает в себя результаты самостоятельной работы.

### **Тема 1. Кризис как психологический феномен**

#### **Психологические задачи:**

Задача 1. Роман Надежды и Виталия развивался стремительно. У них было много общего – оба из детского дома, оба из провинции, оба из всех сил стремились достичь благополучия. Познакомившись в компании друзей на Рождество, они отпраздновали свадьбу уже на день Святого Валентина. Надежде нравились решительность, напористость Виталия, его желание все решать самому, принимать на себя ответственность. Но после свадьбы черты характера Виталия стали нравиться ей меньше: она стала замечать, что муж стал чаще критиковать ее, делать замечания, всегда настаивать на своем, резко обрывать ее, если она хотела выразить свое мнение. Он настоял, чтобы Надежда бросила университет, посвятив всю себя семье, а позже и работу. Когда на свет появилась дочка, Виталий стал ревновать ее к ребенку, требовать к себе больше внимания, начал оскорблять и унижать ее, проводя сравнения с другими женщинами не в пользу Надежды. Дошло дело до шумных ссор с оскорблениями и побоями, ломанием мебели, битьем посуды. Соседям, уставшим от скандалов, не раз приходилось вызывать наряд милиции. Но это не останавливало Виталия. Дальше – больше, и вскоре Виталий уже мог посреди ночи выставить Надежду с ребенком из дома. Сначала Надежда старалась все стерпеть, не перечить мужу ни в чем, потакать всем его требованиям, но жизнь ее и дочери становилась невыносимой, Надежда жила в постоянном страхе за себя и дочь. Она обратилась за помощью к психологу...

Задание: 1) проанализируйте предложенную ситуацию с позиции кризиса; 2) о каком кризисе идет речь в данной ситуации.

Задача 2. Супруги Дарья и Евгений были вполне благополучной парой с десятилетним стажем семейной жизни. Единственное, что омрачало их счастье, – отсутствие детей. Несколько лет настойчивого лечения дали возможность Дарье забеременеть, и вскоре на свет появился их маленький Миша. Но радость родителей оказалась недолгой – врачи обнаружили у Миши синдром Дауна. И вся их счастливая жизнь пошла прахом: Дарья и Евгений стали ссориться, обвиняя друг друга в случившемся, Евгений замкнулся в себе, стал подолгу задерживаться на работе, взвалив все обязанности по уходу за ребенком на Дарью, он стеснялся выходить с Мишей на прогулку, всячески избегал общения с ним. А чуть позже заговорил о том, чтобы отдать ребенка на попечение государства. В отчаянии Дарья пришла на прием к психологу.

Задание: 1) проанализируйте предложенную ситуацию с позиции кризиса; 2) о каком кризисе идет речь в данной ситуации.

### **Тема 2. Профессиональные и семейные кризисы.**

#### **Психологические задачи:**

Задача 1. Дайте психологический анализ ситуации:

«Он у меня хороший, старательный мальчик. Знаете, сколько он за уроками корпит! И математику он любит, книжки в библиотеке дополнительные берет, какие не всякий студент читает, не то что школьник! А оценки все время низкие, все время придирки, замечания. Я думаю, это учительница его невлюбила. Он из кожи вон лезет, чтобы доказать ей, что он все знает не хуже других. И сколько не старается, все зря! Другие промычат два слова – и пятерка готова, а мой должен выложиться по полной, да и то... Знаете, я думаю вот что: в этой школе все больше детишки состоятельных родителей – подарочки там, конвертики,

услуги. А мы с мужем простые люди, лишних денег нет. Да и зачем нам эти хитрости? Только слепому не видно, что у мальчишки есть способности! А она ему оценки занижает... Вот он и мучается, все старается выше головы прыгнуть. Весь ушел в эту математику, как будто от ее пятерок его жизнь зависит...».

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации: нормативном или не нормативном; 2) обозначенный в ситуации кризис целесообразно рассматривать как семейный или профессиональный (приведите аргументы).

Задача 2. «Все мои беды начались после того, как я пришла сюда работать – и бессонница, и плохое настроение, и потеря работоспособности, а вот теперь и астма эта... Понимаете, на предыдущей работе у меня со всеми были хорошие отношения, да и начальство в понимаем относилось – не только ко мне, а ко всем. Работалось легко, я себя на работе чувствовала, как дома. А здесь такая тяжелая атмосфера в коллективе. Все боятся, все друг за другом следят, доносят. Атмосфера подозрительности и преследования! И начальник – как Тараканище у Чуковского, чуть что – штрафы, выговоры, наказания, в командировки вне очереди гоняет. Теперь вот квартальной премии лишил...».

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации: нормативном или не нормативном; 2) обозначенный в ситуации кризис целесообразно рассматривать как семейный или профессиональный (приведите аргументы).

Задача 3. «Я просто не смогла его удержать, хотя любила и продолжаю любить... Мы еще когда познакомились, я знала, что это ненадолго. Такого человека мне не удержать. Что я? Серая мышка, рядовой товарищ, середнячок... Что я могла ему дать? Чем зацепить? А он – необыкновенный, таких больше нет. А мне других не надо, только его».

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации: нормативном или не нормативном; 2) обозначенный в ситуации кризис целесообразно рассматривать как семейный или профессиональный (приведите аргументы).

### **Тема 3. Кризис утраты**

#### **Психологические задачи:**

Задача 1. Алла, учительница английского языка из маленького провинциального городка, одна воспитывала сына, смогла дать ему хорошее образование. Он закончил МГИМО с отличием и сразу был принят на работу в Министерство иностранных дел. Его карьера складывалась стремительно. Он женился, у Аллы появились две внучки, в которых она души не чаяла. Сын был привязан к матери, во всем был ей опорой, часто навещал ее, а девочки каждое лето проводили у бабушки на даче. Все складывалось как нельзя лучше, и Алла, выйдя на пенсию, подумывала о том, чтобы перебраться в Москву, поближе к сыну и его семье. Но все оборвалось внезапно. Сын с семьей был командирован во Францию, где они попали в автомобильную катастрофу. Выжила только невестка, но после смерти близких ее и Аллу связывало только горе. Страшная потеря лишила жизнь Аллу смыслов. В тяжелой депрессии она обратилась за помощь к психологу.

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации; 2) аргументируйте, на каком этапе переживания ситуации кризиса находится клиент.

Задача 2. Людмила вышла замуж за сорокалетнего Михаила, когда ей было чуть больше 18 лет. Уехав вместе с мужем на Север, далеко от родительской семьи, она полностью посвятила себя Михаилу и его карьере. В семье рано появились дети, и Людмила, поглощенная материнством и семейными делами, не получила никакого образования и, как любила сама повторять, «ни дня не работала». Мужа она считала образцом супружества, «головой», «хозяином», гордилась им и не мыслила себе жизни без него. У Михаила были вполне традиционные взгляды на семью, которые Людмила полностью разделяла: он считал, что муж должен работать и обеспечивать благополучие семьи, в которой должно быть не меньше пяти детей, а жена должна быть хранительницей семейного очага. В 45 лет Михаил стал директором крупного государственного предприятия. В семье, как и планировалось, родилось пятеро детей, каждый из которых, как и Людмила, никогда ни в чем не получал отказа. Михаил всегда горячо болел за свое дело и отдавал ему все силы, пренебрегая отдыхом,

не считаясь с усталостью и нездоровьем, стремясь лично решать все проблемы и преодолеть все препятствия. Это не прошло даром, и после тяжелого инфаркта Михаил скоропостижно скончался в 51 год. Людмила осталась с пятью маленькими детьми на руках – без образования, без работы, без стабильного дохода. Не зная, что делать, как жить дальше, она обратилась к психологу.

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации; 2) аргументируйте, на каком этапе переживания ситуации кризиса находится клиент.

#### **Тема 4. Травматические кризисы**

##### **Психологические задачи:**

Задача 1. «Мне всегда казалось, что у моих родителей прочный брак, что они любят друг друга, и мы с сестрой гордились нашей семьей. Родители наших знакомых ссорились, разводились, у некоторых появлялись отчимы, но нас это, казалось бы, совершенно не касалось. Мы всегда были вместе – дружная семья, заботливые родители. Так и выросли. Мы с сестрой вышли замуж, у нас свои семьи, у родителей появились внуки, которых они очень любят. И тут как гром среди ясного неба – отец решил уйти от матери, причем бесповоротно и, самое главное – ни к кому, даже не к другой женщине, а просто уйти, уехать. Мать, конечно, да и мы все, – в шоке. Она пытается его вернуть, но отец своего решения не меняет – он уже переехал от ней и полгода живет один в бабушкиной квартире. Мы с сестрой, конечно, на стороне матери, ездили к отцу, разговаривали с ним. Да все без толку. А ведь родителям уже за шестьдесят, новой жизни не построишь...».

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации; 2) какие симптомы травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства наблюдаются у клиента в описанной ситуации.

Задача 2. Георгий еще подростком увлекся компьютерами и, казалось, знал о них все. Не было такой проблемы, с которой он не смог бы сладить. Георгий планировал, получив образование, связать свою жизнь с компьютерной техникой, и уже в студенческие годы получил хорошее место в солидной фирме, где считался одним из перспективных специалистов. Но сразу после окончания обучения Георгий был призван в армию, где получил травму, в результате которой ему пришлось ампутировать кисть правой руки. Он стал инвалидом. Жизнь со всеми его планами, как решил Георгий, рухнула – ему никогда теперь не стать тем, кем он хотел и мог. Видя мучения сына, его мать посоветовала обратиться к психологу.

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенной ситуации; 2) какие симптомы травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства наблюдаются у клиента в описанной ситуации.

#### **Тема 5. Способы психологической помощи в ситуациях кризиса**

Задание: Определите локус перечисленных жалоб клиентов. Определите, в чем сами клиенты видят свою проблему. Почему клиенты склонны ставить себе «самодиагноз»?

1) «Я устала жить в постоянной борьбе с собой. Все, буквально все против меня. За что не возьмусь, все заканчивается неудачей. Я уже просто жду поражения в любом деле, даже в том, в котором раньше преуспевала».

2) «Может быть, это я как-то неправильно себя веду, что у меня с детьми постоянные стычки? Но меня мои родители всегда воспитывали в строгости, и я детей стараюсь держать строже. Я их не то чтобы ограничиваю, но требую, чтобы во всем был порядок, чтобы все жили по правилам».

3) «Это его мать разрушила нашу любовь, я ее за это ненавижу. Она и сразу была против того, чтобы мы жили вместе. Дня не проходило, чтобы она не приходила к нам, не поучала меня. Через весь город ездить не ленилась, так ревновала меня к сыночку своему любимому! Ходила по квартире, пальчиком пыль трогала – всем показывала, в мои кастрюльки заглядывала, приноживалась, все меня наставляла, что он любит, чего не любит. А он ведь меня просто так любил – какую есть! Она же ему постоянно нашептывала – то не то, это не это. Знаете, она как будто соревновалась со мной, боролась за его любовь. Ну где мне ее победить – она его тридцать лет до меня любила! В общем, восстановила она его про-

тив меня. Ушел – даже беременность моя его не остановила...».

Задание: 1) о каком кризисе идет речь в предложенных ситуациях; 2) какие методы диагностики кризисных состояний в описанных ситуациях целесообразно использовать; 3) предложите подходы при оказании психологической помощи и/или самопомощи.

### 8.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации (в форме зачета).

№п\п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Входной	Тема 1.	ПК-2 ПК-3
2.	Текущий	Темы 2 – 4	ПК-2; ПК-3
3.	Промежуточный	Темы 1 – 5	ПК-2; ПК-3

*Промежуточная аттестация* осуществляется с целью проверки и оценки уровня и качества освоения содержания дисциплины.

*Оценочное средство для промежуточной аттестации* – зачет.

**Примерный перечень вопросов и заданий к зачету** для выявления степени сформированности компетенций:

*ПК-2* Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейропсихологических особенностей обучающихся

Вопросы:

1. Кризис как угроза для удовлетворения базовых потребностей личности.
2. Типология критических жизненных ситуаций и их содержание.
3. Общая типология кризисных ситуаций.
4. Соотношение понятий кризиса, фрустрации и стресса.
5. Генезис, динамика, последствия, преодоление и профилактика фрустраций.
6. Генезис, динамика, последствия, преодоление и профилактика стрессов.
7. Генезис, динамика, последствия, преодоление острого горя.

Соотношение кризиса и острого горя.

8. Генезис, динамика, последствия и методы преодоления ситуаций прямой и потенциальной угрозы чрезвычайной силы и интенсивности для психического и физического здоровья или самой жизни личности.

9. Возрастной кризис и критические ситуации – общее и специфическое

10. Семейные и профессиональные кризисы.

Задания:

Как правило, все запросы клиентов можно свести к четырем основным вариантам. Клиенты могут хотеть 1) изменить ситуацию; 2) изменить себя так, чтобы адаптироваться к ней; 3) выйти из ситуации; 4) найти новые способы жить в этой ситуации.

Разделите предложенные запросы по этим четырем группам. Свой выбор аргументируйте.

1. «Я одна воспитываю сына. Я очень его люблю, и он ко мне сильно привязан. Но я понимаю, что он взрослеет, ему скоро шестнадцать, и, наверное, пора как-то менять отношения с ним. Надо, чтобы он стал самостоятельнее, что ли...».

2. «Я совсем не умею общаться с другими, особенно с девушками. Научите меня, как избавиться от застенчивости».

3. «Мы с женой полгода назад развелись, точнее, она сбежала от меня к другому мужику. А живем-то мы в одном доме, и видеть ее с другим мне невыносимо! Скажите, может, мне куда уехать, может, на Север податься, чтобы ее забыть? А так она каждый день мне

на глаза попадается, только душу травит... Боюсь, я что-то сделаю – или с ней, или с ее ха-халем или с собой».

4. «Я два года назад ушла на пенсию. Сначала радовалась, думала, буду заниматься внуками, огородом, ремонт сделаю, книжки стану читать... А получилось так, что ремонт сделали, огород не круглый год, а детям-внукам я особо и не нужна уже – выросли они, хотят жить по-своему. Вот только книжки и остались... Так и выходит, что целыми днями ищущу себе занятие, маюсь от собственной ненужности».

Показатели оценивания компетенции	Критерии оценивания компетенции	Шкала оценивания компетенции*
<b>ПК-2</b> Способен разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты и индивидуальные программы развития на основе психофизиологических и нейрорепсихологических особенностей обучающихся		
<p>Моделирует совместную и индивидуальную деятельность обучающихся в соответствии с их индивидуальными психофизиологическими особенностями и возрастными закономерностями.</p> <p>Анализ содержания, форм, методов и приемов организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Анализ индивидуальных и возрастных образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>Адекватность модели психологическим характеристикам ситуации и особенностям обучающихся.</p> <p>Логичность, аргументированность, содержательность и полнота проводимого анализа.</p> <p>Логичность, аргументированность, содержательность и полнота проводимого анализа.</p>	<p><b>Оценка «зачтено»</b> ставится, если студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; понимание основных научно-методологических основ психологии. Ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует глубокое знание первоисточников и дополнительной литературы.</p>

\* В качестве шкалы оценивания в ходе промежуточной аттестации используются три уровня освоения компетенций, соотносящиеся с балльными оценками (отлично, хорошо, удовлетворительно) или один уровень освоения компетенций, соотносящийся с оценкой «зачтено». Каждый уровень шкалы оценивания описывается в терминах показателей и критериев оценивания, представленных в таблице.

**ПК-3** Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности

Вопросы:

1. Методы диагностики кризисных состояний.
2. Методы диагностики стрессоустойчивости.
3. Выявление стратегий преодолевающего поведения.
4. Разрешение кризисов личности.
5. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса.
6. Основные подходы при оказании психологической помощи: психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия позитивная психотерапия в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность.
7. Психологическая помощь при острых критических состояниях.
8. Методы самопомощи.

Задания:

1. Объясните, каково соотношение субъективных и объективных факторов в проблеме клиента. Прочитайте предложенный фрагмент. Ответьте на вопрос героя, отец которого, оставивший его мать, был известным в городе любителем женщин.

«Тема справедливости занимала и самого Джека. – Ведь это же несправедливо, если я превращусь в папу, – сказал как-то мальчик миссис Макквот. С ней он всегда был откровенен – Миссис Макквот, скажите, пожалуйста, вот вы как думаете – я стану как папа или нет? – Джек, если и вправду выйдет так, что ты станешь таким же, как папа, запомни – не вини его в этом. – Но почему? – Видишь ли, человек делается жертвой обстоятельств только и исключительно по собственной, понимаешь, по собственной воле. Ну, еще иногда по воле Божьей Слава Богу, следующий вопрос услышали лишь уши миссис Макквот и стены часовни. – Скажите, а если у человека на уме один только секс, каждую минуту, – это воля Божья или что?»<sup>1</sup>.

2. Воспользовавшись приведенным отрывком, объясните смысл и функции проблемной рефлексии. В какой мере, с вашей точки зрения, обычный человек владеет проблемной рефлексией? Как вы считаете, помогает, или мешает психологу развитая проблемная рефлексия клиента?

«Роланд считал, что родился слишком поздно. Он едва застал разлитые в воздухе возбуждение, непоседливость, юность, бодрость, ушедшие вместе с шестидесятыми, – радостную зарю нового дня, который заранее представлялся ему и его сверстникам довольно-таки тусклым. В богатые возможностями шестидесятые он бы и сам не заметил, как в два счета сделал карьеру, но времена изменились: он уже поставил на себе крест и склонился к мысли, что сам виноват в своих неудачах»<sup>2</sup>.

Показатели оценивания компетенции	Критерии оценивания компетенции	Шкала оценивания компетенции*
<b>ПК-3 Способен к использованию современных психотехнологий в профессиональной деятельности</b>		
<p>Моделирует совместную и индивидуальную деятельность обучающихся в соответствии с их индивидуальными психофизиологическими особенностями и возрастными закономерностями.</p> <p>Анализ содержания, форм, методов и приемов организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся.</p> <p>Анализ индивидуальных и возрастных образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>Адекватность модели психологическим характеристикам ситуации и особенностям обучающихся.</p> <p>Логичность, аргументированность, содержательность и полнота проводимого анализа.</p> <p>Логичность, аргументированность, содержательность и полнота проводимого анализа.</p>	<p><b>Оценка «зачтено»</b> ставится, если студент демонстрирует полное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблице показателям, знание основных терминов и понятий; понимание основных научно-методологических основ психологии. Ответ студента носит продуктивный характер, в ответе используется сравнение, сопоставление; демонстрируется умение соотносить теоретические положения с практикой (может привести пример). Студент демонстрирует доказательность своих суждений; умение устанавливать внутрипредметные и межпредметные связи. Студент демонстрирует глубокое знание первоисточников и дополнительной литературы.</p>

**Разработчик:** доцент А.Ю. Качимская

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению

<sup>1</sup> Ирвинг Д. Покуда я тебя не обрету. – М.: Иностранка, 2008. – С. 215–216

<sup>2</sup> Байетт А. Обладать. М.: Гелеос, 2006. С. 20–21



44.04.02 Психолого-педагогическое образование.

Программа рассмотрена на заседании кафедры психологии образования и развития личности.

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