



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования

**«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФГБОУ ВО «ИГУ»**

**кафедра педагогической и возрастной психологии**



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета психологии

И. А. Конопак

«18» марта 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ДВ.2.1 «Психология кризиса»**

Направление подготовки: 37.03.01 Психология

Тип образовательной программы: академический бакалавриат

Направленность/профиль: Общий

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочная

Согласовано:  
УМК факультета психологии

Протокол № 5 от «13» марта 2019 г.

Председатель \_\_\_\_\_ И.А. Конопак

Рекомендовано кафедрой

Протокол № 7 от «13» марта 2019 г.

Зав.кафедрой  Е. А. Кедярова

Иркутск 2019 г.

## Содержание

	стр.
1. Цели и задачи дисциплины	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП	
3. Требования к результатам освоения дисциплины	3
4. Объем дисциплины и виды учебной работы	4
5. Содержание дисциплины	5
5.1 Содержание разделов и тем дисциплины	
5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	
5.3 Разделы и темы дисциплин и виды занятий	
6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ	8
6.1. План самостоятельной работы студентов	
6.2. Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов	
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:	10
а) основная литература;	
б) дополнительная литература;	
в) программное обеспечение;	
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы.	
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	10
10. Образовательные технологии	12
11. Оценочные средства (ОС)	12
12. Лист обновления	17

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Цель:** изучение и осмысление студентами методологических и теоретических основ психологии кризиса, овладение методами диагностики и психологической помощи личности, находящейся в кризисной ситуации.

### **Задачи:**

- анализ существующих теоретических подходов к изучению проблемы психологического кризиса и кризисной личности в зарубежной и отечественной психологии;
- изучение психологических методов и методик, позволяющих диагностировать психологический кризис, особенности кризисной личности, способы выхода из кризисных ситуаций;
- овладение способами и техниками психологической помощи личности, находящейся в кризисной ситуации.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Дисциплина «Психология кризиса» относится к дисциплинам по выбору вариативной части гуманитарного, социального и экономического цикла ОПОП (Б1.В.ДВ.2.1). Входные знания, умения и компетенции, необходимые для изучения данного курса, формируются в процессе изучения дисциплин базовой части профессионального цикла: «Общая психология», «Общий психологический практикум», «Психология развития», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Экспериментальная психология», «Психодиагностика».

Освоение дисциплины «Психология кризиса» необходимо для успешного освоения таких последующих дисциплин: «Психология стресса», «Психологическая помощь в экстремальных ситуациях». Освоение дисциплины необходимо для успешной сдачи государственного экзамена

## **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины «Психология кризиса» направлен на формирование следующих компетенций:

способность и готовность к:

- Способностью к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам (ПК-4)
- Способностью к постановке профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности (ПК-6)

### ***В результате освоения дисциплины студент должен:***

#### ***знать:***

- основные категории и понятия психологии кризиса;
- основные подходы к исследованию личности в кризисной ситуации;
- теоретические подходы к выделению видов психологических кризисов;
- этапы и специфику протекания психологических кризисов и особенности переживания личности на каждом этапе;
- подходы к диагностике личности, переживающей психологический кризис;
- способы профилактики и преодоления кризиса;
- виды и формы психологической помощи в кризисных ситуациях.

#### ***уметь:***

- применять методы психологической диагностики личности, находящейся в кризисе;

– проводить различные коррекционно-развивающие и терапевтические методы и техники для оказания помощи в преодолении психологического кризиса.

**владеть:**

– навыками диагностики особенностей протекания психологического кризиса;  
 – приемами психологического взаимодействия с кризисной личностью;  
 – навыками построения и организации профилактической, коррекционно-развивающей и терапевтической работы с личностью, находящейся в кризисной жизненной ситуации.

**4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Курс		
		5		
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	12/0,3	12		
В том числе:				
Лекции	4/0,1	4		
Практические занятия (ПЗ)	8/0,2	8		
Семинары (С)				
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	92/2,5	92		
В том числе:				
Подбор пакета психодиагностических методик для исследования личности, находящейся в ситуации психологического кризиса	45/1,25	45		
Самостоятельная разработка коррекционно-развивающей программы для преодоления психологического кризиса	47/1,3	47		
Вид промежуточной аттестации – зачет	3/0,1	3/0,1		
Контактная работа	12/0,3	12/0,3		
Общая трудоемкость, часы	108	108		
зачетные единицы	3	3		

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов и тем дисциплины**

**Тема 1. Введение в курс «Психология кризиса»**

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.

Значение курса для практического психолога.

**Тема 2. Критическая жизненная ситуация**

Понятие критической жизненной ситуации. Проблема критической жизненной ситуации в работах Ф.Е. Василюка. Виды критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт и кризис. 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). Субсиндромы стресса: эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный и

социально-психологический (Л.А. Китаев-Смык). Информационный и эмоциональный стресс.

### ***Тема 3. Кризисы возраста***

Кризисы развития: общая характеристика и особенности.

Кризисы детского возраста. Кризис новорожденности как особый период в психическом развитии ребенка. Кризис первого года жизни. Кризис трех лет. Кризис семи лет как этап потери непосредственности ребенком.

Подростковый кризис как кризис социального развития. Симптомы и особенности протекания.

Кризисы молодости. Юношеский кризис. Кризис перехода к зрелости.

Кризисы взрослости. Кризис 30 лет как кризис смысла жизни. Кризис середины жизни.

Кризис пожилого возраста как кризис потери активности.

Кризис смерти и умирания. Проблема умирания: медицинский, социальный и психологический аспекты.

### ***Тема 4. Кризисы 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 ситуация. Психологические особенности болезни детей и взрослых. Климакс как кризисная ситуация в жизни женщины.

Кризис утраты личной свободы. Тоталитарная секта, тюремное заключение, террористическая угроза как причины кризиса.

Профессиональное истощение и утрата работы как психологический кризис. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и пути профилактики.

### ***Тема 5. 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.

Военные действия как источник травмы.

Насилие как причина психологической травмы. Сексуальное насилие как причина жизненного кризиса.

### ***Тема 6. Диагностика личности, переживающей кризис***

Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Методы диагностики стрессоустойчивости. Выявление стратегий преодолевающего поведения.

### ***Тема 7. Способы выхода из кризиса***

Разрешение кризисов личности. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса.

Преодолевающее поведение в кризисных ситуациях. Факторы, способствующие разрешению кризисов личности.

Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования. Причины суицидального поведения у детей и взрослых: медицинский, социальный, психологический аспекты. Факторы суицидального поведения.

Алкоголизм и наркомания как деструктивные формы выхода из кризиса.

Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудоголизм.

### **Тема 8. Психологическая помощь в кризисных ситуациях**

Психотерапевтические подходы (психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия позитивная психотерапия) в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Пути их сочетания.

Психологическая помощь при острых критических состояниях.

Методы самопомощи.

### **5.2 Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)									
		1.2.	1.5	1.6.	1.7	1.8					
1.	Психология стресса	1.2.	1.5	1.6.	1.7	1.8					
2.	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	1.2.	1.5	1.6.	1.7	1.8					

### **5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий**

Наименование темы	Виды занятий в часах					
	Лекц.	Практ. зан.	Семина	Лаб. зан.	СРС	Всего
Тема 1. Введение в курс «Психология кризиса»	1					1
Тема 2. Критическая жизненная ситуация		1				2
Тема 3. Кризисы возраста		1				2
Тема 4. Кризисы утраты	1	1				2
Тема 5. Травматические кризисы	1	1				2
Тема 6. Диагностика личности, переживающей кризис		2			45	47

Тема 7. Способы выхода из кризиса	1					1
Тема 8. Психологическая помощь в кризисных ситуациях		2			47	49

#### 6. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

№ п/п	№ раздела и темы дисциплины	Наименование семинаров, практических и лабораторных работ	Трудоемкость (часы)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
1.	Тема 2	Критическая жизненная ситуация	1	Опрос; Промежуточные контрольные работы; Комплекс методик; Коррекционная-развивающая программа	ПК-4 ПК-6
2.	Тема 3	Кризисы возраста	1	Опрос; Промежуточные контрольные работы; Комплекс методик; Коррекционная-развивающая программа	ПК-4 ПК-6
3	Тема 4.	Кризисы утраты	1	Опрос; Промежуточные контрольные работы;	ПК-4 ПК-6
4	Тема 5.	Травматические кризисы	1	Опрос; Промежуточные контрольные работы;	ПК-4 ПК-6
5	Тема 6.	Диагностика личности, переживающей кризис	1	Комплекс методик;	ПК-4 ПК-6

6	Тема 8.	Психологическая помощь в кризисных ситуациях	2	Коррекционная-развивающая программа	ПК-4 ПК-6
---	---------	--	---	-------------------------------------	--------------

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Рекомендуемая литература	Количество часов
1.	Тема 4. Диагностика личности, переживающей кризис	Самостоятельный подбор диагностических методик	Подберите методики для диагностики личности, переживающей кризис	Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону, 2012. – 452 с.	45
8.	Тема 5. Психологическая помощь в кризисных ситуациях	Составление коррекционной программы	Составьте коррекционную программу помощи человеку, попавшему в кризисную ситуацию	Литература подбирается студентом самостоятельно	47

### 6.2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

#### 1. Подбор диагностических методик .

Студенту предлагается подобрать три диагностические методики, направленные на изучение личности, переживающей кризис (на выбор студента) и провести самодиагностику с краткой интерпретацией полученных результатов.

#### 2. Составление коррекционной программы помощи выхода из кризисной ситуации

Студенту предлагается самостоятельно подобрать литературу и составить коррекционную программу выхода из кризисной ситуации, которая обсуждается на практическом занятии.

### 7. Примерная тематика курсовых работ



Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

**8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):**

**Литература**

**а) основная:**

1. Казанская В.Г. Психологические особенности кризисов подростка: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по направлению подгот. ФГОС ВПО 030300 «Психология». – М.: Форум: Инфра-М, 2014. – 200с. - ISBN 978-5-91134-878-6(5 экз.)
2. Мандель Б.Р. Психология стресса. – М.: ФЛИНТА, 2014. – Режим доступа: ЭБС «Изд-во Лань». - ISBN 978-5-9765-2005-9 – Неогр. доступ
3. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону, 2012. – 452 с. - ISBN 978-5-222-13285-2 (33 экз.)

**б) дополнительная:**

1. Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов, всех интересующихся проблемой. – СПб., 2014. – 162 с. - ISBN 5-9268-0062-5 (3 экз.)
2. Теории личности [Текст] : учеб.пособие для студ.фак.псих.по дисцип."Общая психология" / К.С. Холл, Гарднер Линдсей ; Пер.с англ.И.Б.Гриншпун. - М. : Апрель Пресс,Эксмо-Пресс, 2000. - 591 с. : ил. ; 24. - (Мир психологии). - ISBN 5040028539 (3 экз.)
3. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни / В. Э. Чудновский; Рос. акад. образования. Моск. психол. - соц. ин-т. - М. : Моск. психол.-соц. ин-т ; Воронеж : Модэк, 2006. - 767 с. ; 21 см. - (Психологи России). - Библиогр.: с.735-761. - ISBN 5-89502-903-5. - ISBN 5-89395-703-2 (1 экз.)

№	Наименование журналов:	период.	2011г.	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.	2017г.	ИТОГО:
1	Вестник МГУ Сер. 14 Психология	2	4	4	---	---	---	---	---	8
2	Вопросы психологии	3	10	12	15	12	6	6	3	64
3	Журнал практического психолога	3	---	6	3	---	---	---	---	9
4	Консультативная психология и психотерапия	2	4	2	---	---	---	---	---	6
5	Психологическая диагностика	2	4	2	2	---	---	---	---	8
6	Психологическая наука и образование	2	4	8	4	4	2	---	---	22
7	Психологический журнал	3	6	12	12	12	6	6	3	57
8	Психология в вузе	3	6	6	6	6	3	---	---	27
9	Российский психологический журнал	2	4	2	---	---	---	---	---	6
10	Сибирский психологический журнал	2	4	4	4	4	2	4	2	24

**ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ЖУРНАЛОВ, ДОСТУПНЫХ НА ПЛАТФОРМЕ E-LIBRARY**

№ п/п	Наименование журнала	Периодичность выпусков в год								
		2011г.	2012г.	2013г.	2014г.	2015г.	2016г.	2017г.	Итого (экз.)	
1.	Вестник Московского университета. Серия 14: Психология	4	4	4	4	4	4	4	4	28
2.	Психологический журнал	-	-	6	6	6	6	6	6	30

**ПЕРЕЧЕНЬ СПРАВОЧНЫХ ИЗДАНИЙ, СЛОВАРЕЙ,  
СПРАВОЧНО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИХ ПОСОБИЙ**

Психологическое консультирование : справ. практ. психолога / сост. С. Л. Соловьева. – М. : АСТ : Полиграфиздат ; СПб. : Сова, 2010. – 640 с. 1 экз.

Труды ученых, преподавателей, научных сотрудников ИГУ. 1995–2007 гг. В 5 т. Т. 4 : Исторический факультет. Факультет психологии. Факультет филологии и журналистики. Факультет сервиса и рекламы : библиогр. указ. / Иркут. гос. ун-т, Науч. б-ка ; сост. Г. Ф. Ямщикова [и др.] ; ред.: Р. В. Подгайченко, И. П. Белоус, Г. Ф. Ямщикова. – Иркутск : Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2011. – 325 с. 5 экз.

**в) Программное обеспечение:**

№	Наименование программы	Условия использования
1.	Office 365 профессиональный плюс для учащихся	Номер заказа: 36dde53d-7cdb-4cad-a87f-29b2a19c463e.
2.	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499.	Форус Контракт №04-114-16 от 14ноября 2016г KES. Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016 г. Лиц.№1В08161103014721370444.
3.	Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level	Номер Лицензии Microsoft 43364238.
4.	WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc.	Сублицензионный договор 501 от 03.03.17 Форус. Счет № ФРЗ-0003368 от 03 марта 2017г.
5.	Гарант-Максимум аэро, объединенный с Конструктором правовых документов (коммерч.) Стандартная сетевая версия.	Договор об оказании информационных услуг №90 от 31.01.17 на 20 рабочих мест.
6.	2GIS 3.16.	Условия использования по ссылке: <a href="http://law.2gis.ru/licensing-agreement/">http://law.2gis.ru/licensing-agreement/</a>
7.	7zip 16.04	Условия использования по ссылке: <a href="http://7-zip.org/license.txt">http://7-zip.org/license.txt</a>
8.	Adobe Reader DC 2015.020	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.images.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenses-terms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf">http://www.images.adobe.com/content/dam/acom/en/legal/licenses-terms/pdf/PlatformClients_PC_WWEULA-en_US-20150407_1357.pdf</a>
9.	Foxit PDF Reader 8.0	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.foxitsoftware.com/products/pdf-reader/eula.html">https://www.foxitsoftware.com/products/pdf-reader/eula.html</a>
10.	GIMP 2.8.18	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
11.	Google Chrome 54.0.2840	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html">https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html</a>
12.	IrfanView 4.42	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.irfanview.com/eula.htm">http://www.irfanview.com/eula.htm</a>
13.	Java 8	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.oracle.com/legal/terms.html">https://www.oracle.com/legal/terms.html</a>
14.	Mozilla Firefox 50.0	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/">https://www.mozilla.org/ru/about/legal/terms/firefox/</a>
15.	OpenOffice 4.1.3	Условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html">https://www.openoffice.org/licenses/PDL.html</a>
16.	Opera 41	Условия использования по ссылке: <a href="http://www.opera.com/ru/terms">http://www.opera.com/ru/terms</a>
17.	PDF24Creator 8.0.2 df	Условия использования по ссылке: <a href="https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.p">https://en.pdf24.org/pdf/lizenz_en_de.p</a>
18.	АРМ Читатель ИРБИС64	Лицензия №670/1 от 16 дек 2015г

**г) Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

№	Перечень
1	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций: <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a> .
2	<a href="http://ellib.library.isu.ru">http://ellib.library.isu.ru</a> Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU» <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a> ЭБС «Издательство Лань», коллекция «Психология. Педагогика»
3	<a href="https://isu.bibliotech.ru/">https://isu.bibliotech.ru/</a> ЭБС ЭЧЗ «Библиотех»

4	<a href="http://rucont.ru/">http://rucont.ru/</a> ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» электронные версии печатных изданий раздел «Психология»
5	<a href="http://ibooks.ru">http://ibooks.ru</a> электронная библиотека ЭБС «Айбукс.ру», Электронная библиотека «Интуит.ру»
6	<a href="http://diss.rsl.ru/">http://diss.rsl.ru/</a> Электронная библиотека диссертаций РГБ
7	<a href="http://psychology.net.ru/">http://psychology.net.ru/</a> – сайт «Мир психологии»
8	<a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a> – (А.Я. Психология)
9	<a href="http://psychology.ru/">http://psychology.ru/</a> – сайт, посвященный общим вопросам психологии
10	Федеральный образовательный портал: <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a> .
11	Сайт по психологии: описание психологических тестов, тестирование он-лайн, тренинги, упражнения, статьи, советы психологов: <a href="http://azps.ru">http://azps.ru</a>
12	Сборник электронных курсов по психологии: <a href="http://www.ido.edu.ru/psychology/">http://www.ido.edu.ru/psychology/</a>
13	Электронная библиотека портала Auditorium.ru: <a href="http://www.auditorium.ru">http://www.auditorium.ru</a> .
14	<a href="http://www.koob.ru">http://www.koob.ru</a> – электронная библиотека психологической литературы
15	Поисковые системы: Yandex, Google и др.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

<p>Специальные помещения: Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа.</p>	<p>Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 30 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой, - <i>Техническими средствами обучения</i>, служащими для представления учебной информации большой аудитории по дисциплине «Психология кризиса»: - персональный переносной компьютер; - проектор Epson EB-X18; - экран ScreenMedia;; - пара колонок Sven. - <i>Учебно-наглядными пособиями</i>: Тематические иллюстрации в виде презентации по каждой теме программы дисциплины «Психология кризиса». - <i>Программным обеспечением</i>: Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология кризиса», MicrosoftPowerPoint)..</p>	<p>Номер Лицензии Microsoft 43364238 Microsoft Office Enterprise 2007 Russian Academic OPEN No Level (350 лицензий)</p>
<p>Специальные помещения: Компьютерный класс (учебная аудитория) для групповых и индивидуальных консультаций, организации самостоятельной работы, в том числе, научно исследовательской.</p>	<p>Аудитория оборудована: - <i>Специализированной учебной мебелью</i> на 25 посадочных мест, доской настенной магнитно-меловой; - <i>Техническими средствами</i>: ПК Celeron-D320 – 12 шт, ПК Intel S775 Pentium D 925 -8 шт, ПК AMD FX 4170 4,8Гц), 2 системных блока: - СБ Intel Core i5 3000 МГц, 4 Гб, 500 Гб-1шт., СБ Intel S775 Pentium D 925 – 1шт. с неограниченным доступом к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-</p>	

	<p>образовательную среду организации</p> <p>1 принтер, 1 сканер, 1 МФУ.</p> <p>- Программным обеспечением: Офисный пакет приложений Microsoft Office.</p>
<p>Специальные помещения: Аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.</p>	<p>Аудитория оборудована:</p> <p>- Специализированной учебной мебелью на 30 посадочных мест; доской настенной магнитно-меловой,</p> <p>- Техническими средствами обучения:</p> <p>- персональный переносной компьютер;</p> <p>- проектор Epson EB-X18;</p> <p>- экран ScreenMedia;;</p> <p>- пара колонок Sven.</p> <p>- Программным обеспечением: Офисный пакет приложений Microsoft Office (в т.ч. программа для создания и демонстрации презентаций, иллюстраций и других учебных материалов по дисциплине «Психология кризиса», MicrosoftPowerPoint)..</p>

## 10. Образовательные технологии:

Лекции с проблемным изложением, лекции-дискуссии, обсуждение конкретных ситуаций, техника «мозгового штурма», практические занятия, решение психологических задач. Самостоятельная работа студентов включает: знакомство с литературными источниками, их анализ, подготовка выступлений и обсуждение на семинарских занятиях, выполнение домашних контрольных работ, решение психологических задач, самостоятельная разработка психологических задач на основе методов психологии кризиса, разработка коррекционно-развивающих программ.

### 11. Оценочные средства

**11.1.** Оценочные средства для входного контроля: в виде тестов с закрытыми вопросами

Образец теста для входного контроля:

1. Дайте определение понятию «Психика».
2. Первая лаборатория экспериментальной психологии была открыта:
  - а) З.Фрейдом;
  - б) В.Вундтом;
  - в) А. Геззелом;
  - г) А. Валлоном.
3. Приписывание числовых форм объектам или событиям в соответствии с определенными правилами – это:
  - а) измерение;
  - б) вычисление;
  - в) поведение;
  - г) распределение.
4. Оперирование со значениями признака, полученными у испытуемых в психологическом исследовании – это:
  - а) математическая обработка;
  - б) статистическая обработка;

- в) математическое действие;  
 г) статистическая гипотеза.
5. Распределением признака называется \_\_\_\_\_ встречаемости разных его значений:  
 а) закономерность;  
 б) очевидность;  
 в) необходимость;  
 г) отсутствие.
6. Важнейшими характеристиками зрелой личности являются:  
 а) активность и направленность личности;  
 б) развитое самосознание и зрелая «Я – концепция»;  
 в) сочетание этих характеристик;  
 г) открытие собственного «Я», переживаемого в форме чувства своей индивидуальной целостности и неповторимости.
7. Объектом изучения в бихевиоризме выступает:  
 а) поведение;  
 б) воля;  
 в) психика;  
 г) смысл.
8. Возрастной кризис – это:  
 а) новый этап в развитии психических качеств человека;  
 б) переход от одной стадии к другой;  
 в) несоответствие между уровнем достигнутого личностного развития и операционально-техническими возможностями;  
 г) процесс, сопровождаемый депрессивными состояниями, выраженной неудовлетворенностью собой, а также трудноразрешимыми проблемами личностного и межличностного характера.
9. К основным свойствам высших психических функций Л.С. Выготский относил:  
 а) произвольность, осознанность, системность;  
 б) произвольность, осознанность, системность, опосредованность;  
 в) хранение, переработку, декодирование;  
 г) произвольность, осознанность.
10. Психология развития как наука изучает:  
 а) душу человека;  
 б) поведение;  
 в) развитие личности в онтогенезе.  
 г) особенности развития человека в разных возрастах;

### 11.2. Оценочные средства текущего контроля

№	Контрольные мероприятия по дисциплине	Разделы и темы дисциплины	Формируемые компетенции
1.	Работа на семинарских и практических занятиях	Все разделы и темы	ПК-4 ПК-6
2.	Промежуточные контрольные работы	Все разделы и темы	ПК-4 ПК-6
3.	Подбор пакета психодиагностических методик для исследования личности, находящейся в ситуации психологического кризиса	Раздел 1, темы 2-8	ПК-4 ПК-6
4.	Самостоятельная разработка коррекционно-развивающей программы для преодоления психологического	Раздел 1, темы 2-8	ПК-4 ПК-6

кризиса		
---------	--	--

Задание 2. Выполнение промежуточных контрольных работ.

Цель: закрепление и мониторинг полученных знаний по дисциплине

Образец примерных вопросов к промежуточному контролю знаний:

1. Определите понятия «кризис» и «стресс» с позиции психологии.

Охарактеризуйте различия данных понятий.

2. История изучения проблемы кризиса в зарубежной психологии.

3. Дайте характеристику следующему виду кризиса: травматический кризис.

4. Определите понятия «кризис» и «кризисная жизненная ситуация» с позиции психологии. Охарактеризуйте различия данных понятий.

5. История изучения проблемы кризиса в отечественной психологии.

6. Дайте характеристику следующему виду кризиса: кризис утраты.

Форма контроля: в конце изучения каждой темы в форме устного экспресс опроса или письменной работы.

Задание 3. Самостоятельный поиск и составление студентами комплекса психодиагностических методик для исследования личности, находящейся в ситуации психологического кризиса.

Цель: отработка практических умений анализировать, интегрировать и синтезировать полученные теоретические знания

Форма контроля: представление на практических занятиях, в процессе индивидуальных консультаций.

Задание 4. Самостоятельная разработка коррекционно-развивающей программы для преодоления психологического кризиса.

Цель: отработка практических умений анализировать, интегрировать и синтезировать полученные теоретические знания, закрепление полученных знаний по дисциплине, развитие профессиональной компетентности студентов в сфере консультативной и психотерапевтической деятельности

Основные требования к построению психотерапевтической программы

1. Обоснование актуальности программы

2. Цели и задачи программы

3. Общие рекомендации по проведению программы

4. Специфика проведения занятий

5. Описание каждого занятия: название, цель, краткое описание психологического инструментария.

6. Используемая литература

Форма контроля: представление на практических занятиях, в процессе индивидуальных консультаций, публичная защита.

### **11.3. Оценочные средства для аттестации (в форме зачета).**

#### **Примерный список вопросов к зачёту:**

1. Содержание понятия «кризис». Исследование кризиса в психологии. Психоаналитическое направление. Экзистенциально-гуманистический подход. Исследования кризиса в отечественной психологии.

2. Типы кризисов. Стадии протекания кризиса. Схема описания кризиса. Реакции человека на кризис.

3. Понятие критической жизненной ситуации. Проблема критической жизненной ситуации в работах Ф.Е. Василюка. Виды критических ситуаций.

4. Стресс как сквозное психическое состояние.

5. Концепция стресса Г. Селье. Стадии протекания стресса: стадия тревоги, стадия адаптации, стадия истощения. Эустресс и дистресс.

6. Психологический стресс (Р. Лазарус). Субсиндромы стресса: эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный и социально-психологический (Л.А. Китаев-Смык). Информационный и эмоциональный стресс.
7. Возраст как возможная причина кризиса. Особенности кризисов развития.
8. Кризисы детского возраста.
9. Подростковый кризис.
10. Кризисы молодости. Юношеский кризис. Кризис перехода к зрелости.
11. Кризисы взрослости. Кризис 30 лет и кризис середины жизни.
12. Кризис пожилого возраста.
13. Кризис смерти и умирания: медицинский, социальный и психологический аспекты.
14. Характеристика и особенности кризисов утраты. Этапы принятия ситуации утраты
15. Потеря близкого человека как кризис утраты.
16. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.
17. Болезнь как неожиданная кризисная ситуация. Психологические особенности болезни детей и взрослых. Климакс как кризисная ситуация в жизни женщины.
18. Кризис утраты личной свободы. Тоталитарная секта, тюремное заключение, террористическая угроза как причины кризиса.
19. Профессиональное истощение и утрата работы как психологический кризис. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и пути профилактики.
20. Содержание понятий «травма» и «травматическое событие». Понятие травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
21. Взаимосвязь травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства. Симптомы ПТСР. Факторы риска развития ПТСР.
22. Экстремальные ситуации как причины психологического кризиса. Виды и особенности экстремальных ситуаций.
23. Военные действия как источник травмы.
24. Насилие как причина психологической травмы. Сексуальное насилие как причина жизненного кризиса.
25. Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности. Методы диагностики стрессоустойчивости. Выявление стратегий преодолевающего поведения.
26. Разрешение кризисов личности. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса.
27. Преодолевающее поведение в кризисных ситуациях. Факторы, способствующие разрешению кризисов личности.
28. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
29. Алкоголизм и наркомания как деструктивные формы выхода из кризиса.
30. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудоголизм.
31. Психологическая помощь в кризисных ситуациях
32. Психотерапевтические подходы в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Пути их сочетания.
33. Психологическая помощь при острых критических состояниях.
34. Методы самопомощи.

**Разработчик:**

—  —

доцент кафедры педагогической  
и возрастной психологии Т.И. Никулина

Программа рассмотрена на заседании кафедры педагогической и возрастной психологии

Протокол № 7 от 13 марта 2019 г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ Е.А. Кедярова

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



## 12.ЛИСТ ОБНОВЛЕНИЯ

Дата	Внесенные обновления	Подпись автора	Подпись зав. кафедрой