

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет

Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Клименко Т.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.05.3.Кризисные состояния личности: основы саморегуляции

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 37.03.01 – Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Психология (для набора 2013, 2014)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

изучение классификаций, симптоматики и закономерностей протекания кризисных состояний личности, методов их коррекции, а также основ саморегуляции личности.

Задачи изучения дисциплины:

Задачи изучения дисциплины (модуля):

1. Ознакомить студентов с основными теоретическими положениями кризисной психологии.
2. Рассмотреть методы и программы психологической помощи, кризисному клиенту.
3. Формировать профессиональную позицию студентов, необходимую для работы с кризисным клиентом .

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Блок 1 вариативной части дисциплин по выбору Б1. В.ДВ.5.3.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	5 семестр	
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	51	51
лекционные (ЛК)	17	17
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	34	34
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	57	57
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	Всего часов
	6 семестр	
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	18	18
лекционные (ЛК)	10	10
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	90	90
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК-9	способность использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций
ПК-3	способность к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий
ПК-4	способность 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-14	способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения	
Знать	Пороговый: Имеет общее представление о стандартных базовых процедурах оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий, сущности социально-психологического тренинга
	Стандартный: Понимает необходимость реализации психологических технологий, ориентированных на развитие стрессоустойчивости личности
	Эталонный: Имеет глубокие знания о психическом функционировании человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам
Уметь	Пороговый: Умеет составлять программы тренинга с учетом возрастных характеристик, различной тематики.
	Стандартный: Умеет составлять программы, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.
	Эталонный: - навыками самоанализа, рефлексии профессионального опыта с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска - умеет самостоятельно реализовывать программу тренинга.
Владеть	Пороговый: навыками самоанализа, рефлексии профессионального опыта с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска.
	Стандартный: Владеет: навыками постановки профессиональных задач в области психологии стресса, ориентированные на развитие стрессоустойчивости личности сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

	Результат обучения
	Эталонный: Владеет навыками организации и реализации программ социально-психологического тренинга, совершенствования программ групповой работы.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом	13	2	4	0	7
	2	Тревога и тревожные расстройства личности	13	2	4	0	7
2	3	Психология потери	13	2	4	0	7
	4	Психология насилия	13	2	4	0	7
3	5	Состояния людей, переживших катастрофу, стихийное бедствие	13	2	4	0	7
	6	Состояния участников военных действий. ПТСР	13	2	4	0	7
4	7	Состояния людей, переживших катастрофу, стихийное бедствие	13	2	4	0	7
	8	Психология боли. Хроническая боль	17	3	6	0	8
Итого			108	17	34	0	57

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом	26	2	2	0	22
2	2	Психология потери. Психология насилия.	27	3	2	0	22
3	3	Состояния людей, переживших катастрофу, стихийное бедствие	28	3	2	0	23
4	4	Психология боли. Хроническая боль	27	2	2	0	23
Итого			108	10	8	0	90

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом. Из чего складывается психологическая помощь человеку в кризисном состоянии.
	2	Тревога и тревожные расстройства личности. Сущность тревоги. Симптоматика. Отличия от депрессии. Виды тревожных расстройств. Виды личностных расстройств. Группы методов помощи при тревоге.
2	3	Психология потери. Картина нормального горя. Патологическое горе. Помощь человеку, переживающему горе. Специфика детского горя. Работа с терминальными больными. Психологическая помощь при разводе.
	4	Психология насилия. Виды насилия. Травма физического насилия. Психологические последствия сексуального насилия. Травля в школе и ее последствия.
3	5	Состояния людей, переживших катастрофу, стихийное бедствие. Специфика восприятия и мышления. Приемы оказания скорой психологической помощи. Работа в среднесрочной перспективе.
	6	Состояния участников военных действий. Психология войны. Боевая травма. ПТСР. Методы психологической помощи.
4	7	Психологическая помощь суициденту. Общая концепция суицидального поведения. Типология суицида. Психологические особенности личности суицидента. Коррекция острых суицидальных состояний. Работа в среднесрочной перспективе.
	8	Психология боли. Хроническая боль. Концепция боли. Способы помощи

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом. Из чего складывается психологическая помощь человеку в кризисном состоянии.
2	2	Тревога и тревожные расстройства личности. Сущность тревоги. Симптоматика. Отличия от депрессии. Виды тревожных расстройств. Виды личностных расстройств. Группы методов помощи при тревоге.
3	3	Состояния людей, переживших катастрофу, стихийное бедствие. Специфика восприятия и мышления. Приемы оказания скорой психологической помощи. Работа в среднесрочной перспективе.
4	4	Психологическая помощь суициденту. Общая концепция суицидального поведения. Типология суицида. Психологические особенности личности суицидента. Коррекция острых суицидальных состояний. Работа в среднесрочной перспективе.

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Анализ концепций кризисных состояний личности
	2	Группы методов помощи при тревоге. Отработка способов и техник психологической помощи. Дыхательные упражнения
2	3	Анализ литературы по психологии потери. Описание специфики детского горя. Работа с терминальными больными (работа с философской литературой).
	4	Анализ литературы по психологии насилия. Подготовка докладов и рефератов. Составление рекомендаций для учителей, родителей и детей.
3	5	Отработка приемов оказания скорой психологической помощи. Создание методических папок. Работа с философской литературой
	6	Анализ литературы по теме. Уточнение клинической картины ПТСР. Разработка программ психологической помощи.
4	7	Работа с литературой по теме. Составление диагностических программ и программ профилактики суицидального поведения
	8	Анализ литературы по теме. Работа с терапевтической метафорой

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
1	1	Анализ концепций кризисных состояний личности
2	2	Группы методов помощи при тревоге. Отработка способов и техник психологической помощи. Дыхательные упражнения
3	3	Анализ литературы по психологии насилия. Подготовка докладов и рефератов. Составление рекомендаций для учителей, родителей и детей.
4	4	Работа с литературой по теме. Составление диагностических программ и программ профилактики суицидального поведения

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Философский анализ экзистенциальных кризисов	опорный конспект, составление и заполнение хронологических, обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря, составление библиографической картотеки
1	2	Концепция тревоги в разных психологических направлениях и школах	опорный конспект, составление терминологического словаря
2	3	Переживание развода детьми	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
2	4	Переживание последствий катастрофы и стихийного бедствия детьми	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
3	5	Работа с мирным населением, пережившим военные действия	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
3	6	Правовые основы психологической помощи человеку, пережившему насилие	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
4	7	Анализ опыта работы кризисных центров	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря, анализ нормативных документов
4	8	Психология фантомных болей	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря, подбор методик для микроисследований

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
1	1	Концепция тревоги в разных психологических направлениях и школах	опорный конспект, составление и заполнение хронологических, обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря, составление библиографической картотеки
2	2	Переживание последствий катастрофы и стихийного бедствия детьми	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
3	3	Правовые основы психологической помощи человеку, пережившему насилие.	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря
4	4	Психология фантомных болей	опорный конспект, составление и заполнение обобщающих таблиц по изученному источнику, составление терминологического словаря, подбор методик для микроисследований

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1,2	лекция	Лекция с использованием мультимедийных презентаций	4
2	3,4	лекция, практика	Презентация картотеки персоналий . Мультимедийная презентация.	6
3	5,6	лекция, практика	Мультимедийная презентация Коллоквиум.	6
4	7,8	лекция, практика	Мультимедийная презентация. Круглый стол. Доклад.	6

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Гуревич, П.С. Психология личности: учеб.пособие. П.С. Гуревич. - Москва: Юнити-Дана, 2009. - 559 с.
2. Кожевникова, Т.А. Психологические особенности супругов в процессе распада семьи (возможности психологической помощи): моногр. / Кожевникова Т.А., Стоянова И.Я., Костарев В.В. - Красноярск: КГПУ, 2014. - 194 с.
3. Малкина-Пых, И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях: справочное издание / И. Г. Малкина-Пых. М.: Эксмо, 2010. 925 с.

6.1.2. Издания из ЭБС

4. Кораблина, Е.П. Психологическая помощь: Практическое пособие / Кораблина Елена Павловна; Кораблина Е.П. - отв. ред. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 323 с.
5. Суворова, Г.М. Психологические основы безопасности: Учебник и практикум / Суворова Галина Михайловна; Суворова Г.М. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 162 с.

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Бурлачук, Л.Ф. Психология жизненных ситуаций: учеб. пособие / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. - М.: Рос. пед. агенство, 1998.
2. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. - М.: [б. и.], 1984. - 200 с.
3. Завражин, С.А. Адаптация детей с ограниченными возможностями: учебное пособие для вузов / С. А. Завражин, Л. К. Фортова. - М.: Академический проект : Трикста, 2005. - 400 с.

6.2.2. Издания из ЭБС

4. Одинцова, М.А. Психология экстремальных ситуаций: Учебник и практикум / Одинцова Мария Антоновна; Одинцова М.А., Самаль Е.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. – 303 с.

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Договор № 204-11/15/223/16-7 от 04.02.2016г. www.biblioclub.ru
2. ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru
3. ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru
4. ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru
5. ЭБС «Троицкий мост»; Договор № 223 П/17-121 от 02.05.2017г. www.trmost.ru
6. ЭБС «Лань»; Договор № 223/17-28 от 31.03.2017г. www.e.lanbook.ru
7. ЭБС «Юрайт»; Договор № 223/17-27 от 31.03.2017г. www.biblio-online.ru
8. ЭБС «Консультант студента»; Договор № 223/17-12 от 28.02.2017г. www.studentlibrary.ru

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МераПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-532

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Аудитория оснащена: Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная.

Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-501

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Оснащение: Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная. Переносное мультимедийное оборудование: ноутбук, проектор (по запросу преподавателя). Наглядность переносная.

672000, г. Чита, ул. Бабушкина, 129, ауд. 14-513

Компьютерный класс.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Комплект специальной учебной мебели. Доска передвижная поворотная. Доска магнитно-маркерная белая.

7 - ПК (в т.ч. преподавательский).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации студентам:

При освоении дисциплины «Кризисные состояния личности: основы саморегуляции» для продуктивной аудиторной работы студент должен:

- прежде всего, обращаться к рекомендуемой по дисциплине литературе,
- знакомиться с возможными источниками интернет-ресурсов по данной дисциплине,
- проявлять активность на лекциях, которая предполагает:

а) просмотр предыдущей лекции;

б) выполнение мини заданий на лекцию;

в) постановку вопросы во время лекции или по окончании ее, с целью уточнения отдельных положений излагаемого материала;

Вопросы –это путь к более глубокому восприятию и пониманию читаемого курса;

- при подготовке к семинарским занятиям рекомендуется выбирать не один вопрос, а готовиться по всем вопросам семинара.

Для организации продуктивной самостоятельной работы целесообразно обращаться за рекомендациями, изложенными в методических пособиях по этому вопросу, имеющимся в библиотеке ЗабГУ.

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Подготовка студента в рамках программы предполагает, что еще в стенах института он овладеет методологией самообразования, самовоспитания, самосовершенствования, поэтому так важна проблема активизации самостоятельной работы. С целью организации данного вида работы необходимо, в первую очередь, использовать материал лекционных и семинарских занятий. Лекционный материал создает проблемный фон с обозначением ориентиров, наполнение которых содержанием производится студентами на семинарских занятиях после работы с учебными пособиями и монографиями. Большую пользу в овладении специальными знаниями приносит знакомство с специальной психолого-педагогической литературой.

Реферируя и конспектируя наиболее важные вопросы, имеющие научно-практическую значимость, новизну, актуальность, делая выводы, заключения, высказывая

практические замечания, выдвигая различные положения, студенты глубже понимают вопросы курса.

Н а р я д у с традиционной ф о р м о й контроля —зачетом, важно, использовать внутрисеместровую аттестацию в виде собеседования, а также написание контрольных работ, рефератов, подготовка и выступление на семинарах, фронтальный и индивидуальный опрос, выполнение различных заданий к а к способов активации самостоятельной работы студентов.

Методические рекомендации для преподавателей

1. Обеспечить студентов необходимой информацией по изучаемому курсу, а именно:

- а) тематическими планами лекционного и практического курса ;
 - б) списком необходимой литературы (основной и дополнительной);
 - в) планами семинарских занятий с вопросами для самопроверки, списком необходимой литературы и практическими заданиями;
 - г) перечнем заданий для самостоятельной работы (темами рефератов, списком источников для конспектирования, подбором тем для составления библиографий и т.д.);
 - д) перечнем вопросов к зачету;
 - е) сведениями об основных параметрах модульно-рейтинговой системы
2. Своевременно подводить промежуточные итоги успеваемости и информировать о них студентов.
3. Внедрять в учебный процесс новые технологии, в т. ч. компьютерные (электронные учебные пособия, программы тестирования).
4. Соблюдать единство требований.
5. Соблюдать нормы корпоративной культуры в общении с коллегами, этические нормы во взаимоотношениях со студентами.
6. Следить за обновлением информации по читаемому курсу в литературе, периодических изданиях, сети INTERNET, постоянно работать над совершенствованием лекционного материала.

Разработчик/группа разработчиков: Сараева Надежда Михайловна, д-р псих.н., профессор; Филиппова Виктория Павловна, доцент кафедры ТПП

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 04.09.2017 г. № 2)**