

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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

Психолого-педагогический
факультет

Клименко Татьяна
Константиновна

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.22 Кризисные состояния личности: основы саморегуляции
на 72 часа(ов), 2 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 2024)
Форма обучения: Очно-заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование компетенций в области профессиональной деятельности психолога при протекании кризисных состояний личности, методов их коррекции, а также основ саморегуляции личности

Задачи изучения дисциплины:

1. Овладеть системой понятий данной области психологического знания. 2. Формирование профессионального мышления будущих психологов в вопросах оказания психологической помощи кризисному клиенту. 3. Формирование представлений о специфике кризисных состояний. 4. Освоить психологические технологии, методы и программы психологической помощи кризисному клиенту.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Кризисные состояния личности: основы саморегуляции» относится к блоку 1 – обязательных дисциплин Б1.О.22

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы), 72 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Всего часов
Общая трудоемкость		72
Аудиторные занятия, в т.ч.	39	39
Лекционные (ЛК)	13	13
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	26	26
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	33	33
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	ОПК-4.1. Знает способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;	Знать: Теоретические основы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-4	ОПК-4.2. Определяет цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально- психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.	<p>Знать: теоретические основы составления программ психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик</p> <p>Уметь: определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p> <p>Владеть: разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических</p>

		<p>характеристик, умение квалифицированно осуществлять психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p>
ОПК-5	<p>ОПК-5.1. Выполняет организационную и техническую работу профилактического, развивающего, коррекционного и реабилитационного характера по предупреждению профессиональных рисков в различных видах деятельности;</p>	<p>Знать: теоретические основы организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p>Уметь: Проводит коррекционные, развивающие, реабилитационные мероприятия</p> <p>Владеть: профессиональными навыками и техническими приемами для осуществления психологической коррекции и реабилитации в 3 условиях дистанционной работы.</p>
ОПК-5	<p>ОПК-5.2 Владеет базовыми приемами психологической помощи, знает основные стратегии, виды и формы вмешательства и принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий</p>	<p>Знать: теоретические основы психологической помощи, виды и формы вмешательства и принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p>Уметь: подбирать базовые приемы психологической помощи, виды и формы вмешательства и принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера</p> <p>Владеть: базовыми приемами психологической помощи, знает основные стратегии, виды и формы вмешательства и принципы их применения в программах профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера.</p>

	Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий
--	---

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Общее представление о кризисных состояниях личности	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом	18	4	6	0	8
2	2.1	Психология насилия	Насилие над женщинами. Домашнее насилие. Консультирование жертв семейного насилия. Насилие над детьми: психологическое, физическое, сексуальное. Консультирование детей-жертв насилия. Групповая психотерапия с детьми.	18	4	6	0	8
3	3.1	Психология потери.	Психология потери. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Развод как утрата. Консультирование клиента, пережившего утрату.	18	4	6	0	8

4	4.1	Основы саморегуляции и, техники самопомощи	Психологические технологии, направленные на отработку навыков саморегуляции и техник самопомощи	18	1	8	0	9
Итого				72	13	26	0	33

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Введение.	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом	4
2	2.1	Психология насилия.	Психология насилия. Насилие над женщинами. Домашнее насилие. Консультирование жертв семейного насилия. Насилие над детьми: психологическое, физическое, сексуальное. Консультирование детей-жертв насилия. Групповая психотерапия с детьми.	4
3	3.1	Психология потери.	Психология потери. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Развод как утрата. Консультирование клиента, пережившего утрату.	4
4	4.1	Основы саморегуляции и, техники самопомощи.	Психологические технологии, направленные на отработку навыков саморегуляции и техник самопомощи	1

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Понятие кризиса, кризисного	Введение. Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса.	6

		состояния	Принципы работы с кризисным клиентом	
2	2.1	Психология насилия.	Психология насилия. Насилие над женщинами. Домашнее насилие. Консультирование жертв семейного насилия. Насилие над детьми: психологическое, физическое, сексуальное. Консультирование детей-жертв насилия. Групповая психотерапия с детьми.	6
3	3.1	Психология потери.	Психология потери. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Развод как утрата. Консультирование клиента, пережившего утрату.	6
4	4.1	Основы саморегуляции, техники самопомощи.	Психологические технологии, направленные на отработку навыков саморегуляции и техник самопомощи	8

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Понятие кризиса, кризисного состояния. Различные схемы и этапы протекания кризиса. Принципы работы с кризисным клиентом	Конспектирование литературы, составление психологического словаря	8
2	2.1	Психология насилия. Насилие над женщинами. Домашнее насилие. Консультирование жертв семейного насилия. Насилие над детьми: психологическое,	Конспектирование литературы, подбор кейсов из художественных фильмов	8

		физическое, сексуальное. Консультирование детей-жертв насилия. Групповая психотерапия с детьми.		
3	3.1	Психология потери. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горя. Развод как утрата. Консультирование клиента, пережившего утрату.	Подготовка электронных презентаций	8
4	4.1	Основы саморегуляции, техники самопомощи. Психологические технологии, направленные на отработку навыков саморегуляции и техник самопомощи	составление профессиональных папок с техниками самопомощи.	9

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Гуревич, П.С. Психология личности : учеб. пособие. - Москва : Юнити-Дана, 2009. - 559 с. - (Актуальная психология). - ISBN 978-5-238-01588-0 : 429-00.
2. Малкина-Пых, Ирина Германовна. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - Москва : Эксмо, 2010. - 925 с. - (Новейший справочник психолога). - ISBN 978-5-966-25136-0 : 268-30.
3. Романин, Андрей Николаевич. Практическая психология и психотерапия : учебник . - Москва : Кнорус, 2011. - 680 с. - ISBN 978-5406-00827-0 : 390-40.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Романин, А. Н. Основы гуманистической и экзистенциальной психологии и терапии

[Электронный ресурс] : учебное пособие / Романин А. Н., Писаревский К. Л., Романина Е. В. - Москва : ФЛИНТА, 2021. - 496 с. - Книга из коллекции ФЛИНТА - Психология. Педагогика. - ISBN 978-5-9765-4511-3.

2. Соколова, Елена Теодоровна. Психотерапия : Учебник и практикум для вузов / Соколова Е. Т. - 5-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 359 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-05416-3 : 989.00.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Истратова, Оксана Николаевна. Справочник по групповой психокоррекции. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 443 с. - (Справочник). - ISBN 978-5-222-18101-0 : 144-55.

2. Плотникова, Маргарита Юрьевна. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 118 с. - ISBN 978-5-9293-1817-7 : 118-00.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, упражнения для личностного и профессионального развития. - 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. - 254 с. - (Психологический практикум). - ISBN 978-5-222-27383-8 : 257-00.

2. Шарапов, Алексей Олегович. Экстренная психологическая помощь : Учебное пособие для вузов / Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 212 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-11584-0 : 709.00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ЭСБ "Юрайт"	https://urait.ru/
ЭСБ "Лань"	https://e.lanbook.com/
ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"	https://www.studentlibrary.ru/

6. Перечень программного обеспечения

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

Программное обеспечение специального назначения:

1) Google Chrome

2) Mozilla Firefox

3) SPSS Statistics Base

4) АИБС "МегаПро"

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины 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;

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Приёмы самостоятельной работы студентов

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

1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация - мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию.

После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Разработчик/группа разработчиков:
Маргарита Юрьевна Плотникова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20__ г.