

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Ганеев Винер Валиахметович

Должность: Директор

Дата подписания: 11.12.2025 13:22:34

Уникальный программный ключ:

fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

## СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:

Декан

подписано ЭЦП Логачева Л.Р.

(подпись, инициалы, фамилия)

« 31 » 01 2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология кризисных состояний

(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата

37.03.01 Психология

шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

### Общий профиль

наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения

очно-заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Для приема: 2024-2025 г.

Бирск 2024 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 37.03.01 Психология профиль Общий профиль, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №6 от 31.01.2024 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 31.01.2024.

Зав.кафедрой кафедры педагогики, психологии и социальной работы (*наименование кафедры разработчика программы*) подписано ЭЦП Бронников С.А.  
Разработчик программы подписано ЭЦП Зинова И.М.  
Руководитель образовательной программы подписано ЭЦП Зинова И.М.

# **1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

## **1.1. Цель дисциплины**

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся целостной картины и системного представления о психологии кризисных состояний, способности и готовности продуктивно решать профессиональные задачи на основе знания и опыта в сфере психологии кризисных состояний.

## **1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы**

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-2	Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам	ПК-2.1. Демонстрирует понимание специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам; знание методов ее диагностики  ПК-2.2. Осуществляет анализ психических фактов и интерпретирует их с учетом специфики психического функционирования человека; подбирает соответствующие методы диагностики  ПК-2.3. Выявляет специфику психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития	УК-8.1. Знать методы создания и поддержания безопасных условий жизнедеятельности в повседневной жизни и в профессиональной деятельности, критерии сохранения природной среды, устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов  УК-8.2. Уметь создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том

	общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
		УК-8.3. Владеть навыками создания и поддержания в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов

## 2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	9 семестр - 180
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	56	9 семестр - 56
в том числе:		
лекции	20	9 семестр - 20
лабораторные занятия	18	9 семестр - 18
практические занятия	18	9 семестр - 18
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0.5	9 семестр - 1
консультации	1	9 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	121.3	9 семестр - 124
Контактная работа по промежуточной аттестации		
в том числе:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	9 семестр - 1

## 3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности						Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Эк, час.	КоР, час.	СРС, час.	
	5 курс / 9 семестр							
1	Теоретические основы психологии кризиса							
1.1	Введение в психологию кризиса	2					8	Семинар

	История становления и развития психологии кризисных состояний. Понятия кризиса: медицинская и психологическая модель кризиса. Основные подходы к исследованию кризисов в отечественной и зарубежной психологии. Психологические особенности переживания кризисных противоречий. Проблема эффективности психологического преодоления травматических событий.						
1.2	<p>Феноменология психологического кризиса</p> <p>Определения психологического кризиса. Классификация кризисов .Внутренние и внешние кризисы. Возможные исходы кризиса. Нормативные и ненормативные кризисы личности. Критерии кризисного состояния. Признаки психологического кризиса. Этапность развития кризиса и типы реакции на стресс. Фазы психологического кризиса. Чувства в кризисной ситуации. Понятие стресса, стадии развития стресса. Физиология стресса, стресслимитирующие системы. Острая и хроническая психическая травма. Понятие дистресса и эустресса. Виды стресса. Посттравматическое стрессовое расстройство.</p>	2	2			8	Семинар, Доклад
2	Кризисные жизненные ситуации и кризисные состояния личности						
2.1	<p>Нормативные кризисы личности</p> <p>Феноменология кризисов развития личности. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.</p> <p>Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.</p> <p>Понятие возрастного кризиса. Концепция возрастного развития Л.С. Выготского.</p> <p>Сравнительная характеристика критических и литеческих периодов развития. Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, И.Г. Малкина-Пых и др.). Представления Э.</p>	2	2	2		10	Семинар, Доклад

	Эрикsona о кризисах возрастного развития. Схема анализа возрастного кризиса. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах. Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Специфика протекания кризисов профессионального становления личности. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.						
2.2	<p>Ненормативные кризисы</p> <p>Ненормативные кризисы, связанные с утратой. Особенности кризиса, вызванного болезнью и умиранием. Особенности переживания горя (потери, утраты) при смерти близкого человека. Особенности переживания горя (потери, утраты) при разводе с супругом. Утрата работы как критическое жизненное событие. Лишение свободы как кризисная ситуация жизни личности. Включение в тоталитарную секту как причина кризисного состояния личности. Ненормативные кризисы, связанные с нанесением травмы. Кризисные состояния в опасных ситуациях.</p> <p>Классификация экстремальных ситуаций и связанных с ними психогенных расстройств. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях. Стресс, травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство. Теоретические модели травматического стресса и посттравматического стрессового расстройства. в. Определение ПТСР. Диагностические критерии. Методы диагностики ПТСР. Психологические особенности пострадавших и ликвидаторов последствий чрезвычайных ситуаций. Террористический акт и захват заложников</p>	2	2	2			10 Семинар, Групповой опрос
2.3	<p>Психотравмы развития. Насилие в семье</p> <p>Типичные детские травмы.</p> <p>Дисфункциональная семья. Системный семейный подход. Бодинамический</p>	2	2	2			10 Тестирование, Доклад

	подход. Психологические аспекты насилия в семье. Мифы о семейном насилии. Характерные признаки поведения жертвы. Сексуальное насилие. Особенности клинической психодиагностики, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики лиц, переживших насилие. Психологические последствия продолжительного жестокого обращения. Психологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности личности. Повторные повреждения, которые следуют за продолжительным жестоким обращением						
2.4	Феномен горя и процесс горевания  Динамика переживания при утратах. Стадии горя. Классификации реакций горя и скорби на тяжёлую утрату. Нормальная и патологическая реакция горя, её стадии. Типичные и патологические симптомы переживания горя. Классические представления о феномене горя в различных психотерапевтических направлениях. Подходы в психотерапии патологического горя. Психологическая помощь, оказываемая горюющим. Роль другого в проживании горя. Формы осложнённого горя (по А. Н. Моховикову): хроническое горе, конфликтное, подавленное, неожиданное, отставленное и отсутствующее горе. «Застревающие» реакции утраты. Общая характеристика переживания детьми горя. Фазы детского горя. Причины возникновения чувства вины у детей в состоянии горя. Восстановление Я-концепции у детей в горе. Возрастные особенности переживания горя. Самосознание и проблемы, возникающие в состоянии горя	2	2	2		10	Кейс-задания, Доклад
2.5	Суицид как форма реагирования личности на критические ситуации  Суицидальное поведение как кризисная ситуация. Факторы суицидального риска: социально-демографические, медицинские, биографические, а также внешние обстоятельства и внутренние установки. Основные аспекты	2	2	2		10	Тестирование, Семинар

	суициdalной ситуации. Признаки суициdalного поведения: ситуационные, поведенческие, когнитивные, эмоциональные индикаторы суициdalного риска, коммуникативные сигналы суициdalного риска. Оценка суициdalного риска. Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суициdalного потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида							
3	Методы и методики, направленные на определение кризисных состояний и работу с ними							
3.1	<p>Методики диагностики кризисных состояний</p> <p>СКИД (SCID—Structured Clinical Interview for DSM-III-R).</p> <p>Психобиографическая анкета для изучения кризисов профессионального становления личности. Методика диагностики духовного кризиса (ДДК).</p> <p>Методика копинг-стратегии преодоления стресса Амирхана. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана. Опросник Бека для диагностики депрессивных состояний.</p> <p>Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса</p> <p>Психодиагностический тест (ПДТ) Л.Т. Ямпольского. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК).</p> <p>Методика определения степени риска совершения суицида. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale — IOES)</p> <p>Горовица. Шкала оценки интенсивности боевого опыта. Миссисипская шкала (Mississippi Scale)</p>	2	4	2		10	Лабораторная работа, Семинар	
3.2	<p>Методики профилактики и коррекции кризисных состояний</p> <p>Психологическая профилактика и</p>	4	4	4		11.5	Лабораторная работа, Групповой опрос	

	психологическое просвещение. Сущность стратегического (превентивного) подхода. Принципы, методы и алгоритм кризисного консультирования (кризисной интервенции). Психологический дебriefинг. Подходы к коррекции травматического стресса. Беседа-интервью. Техники, направленные на актуализацию чувств клиента. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии. Метод кризисной интервенции.						
3.3	Экзамен			1	36		
3.4	Контрольная работа			1	0.5		
Итого по 5 курсу 9 семестру		20	18	18	1	12 4	
Итого по дисциплине		20	18	18	1	12 4	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.
5 курс / 9 семестр		
1.	Психологическая помощь при нормативных кризисах	2
2.	Психологическая помощь при ненормативных кризисах	2
3.	Психологическая помощь жертвам насилия	2
4.	Психологическая помощь при утратах	2
5.	Психологическая помощь при суициdalных состояниях	2
6.	Диагностика кризисных состояний	4
7.	Техники психологической интервенции в кризисных и экстремальных ситуациях	2
8.	Принципы, методы и алгоритм кризисного консультирования (кризисной интервенции)	2

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
5 курс / 9 семестр		
1.	Феноменология психологического кризиса	2
2.	Кризисы возрастного и профессионального развития	2
3.	Ненормативные кризисы	2
4.	Психотравмы развития и психология насилия	2
5.	Психология горя (утраты)	2
6.	Психология суицида и психологическая помощь при суицидальных состояниях	2
7.	Методы диагностики кризисных состояний	2
8.	Кризисная интервенция	4

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

##### **Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости**

###### **Тестовые задания**

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установление последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

###### **Тестирование 1**

1. Состояния, которые выходят за рамки повседневной жизни, возможны у каждого человека и возникают как реакция на психические травмы, называются:

- а) стрессовые состояния
- б) депрессии
- в) кризисные состояния
- г) фрустрации

Ответ: в

2. Системный характер кризисных состояний проявляется в том, что они:

- а) охватывают все уровни личностной организации
- б) периодически проявляются в жизни
- в) исключительно зависят от системы внешних условий
- г) зависят от темперамента человека

Ответ: а

3. Если человек в первые дни после утраты близкого практически не испытывает страданий, то это скорее всего говорит:

- а) о наиболее тяжелых и глубинных переживаниях
- б) об отсутствии боли утраты и о том, что человеку все равно
- в) об отсутствии чувств к умершему
- г) о равнодушии человека

Ответ: а

4. ... - психическое расстройство, при котором длительная эмоциональная подавленность сопровождается нарушением соматических (двигательная активность, реакция на раздражение) и когнитивных (память, речь, концентрация внимания) функций.

- а) Стресс
- б) Депрессия
- в) Мания
- г) Кризис

Ответ: б

###### **Тестирование 2**

12. Причиной кризиса \_\_\_\_ является смерть близкого человека.

Ответ: утраты

13. Совокупность неприятных, тягостных или мучительных ощущений человека, при котором он испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, горе, боль, стресс, муки, называется \_\_\_\_

Ответ: страдание

14. Избегание человеком упоминаний об умершем при синдроме утраты связано со стремлением снизить \_\_\_\_

Ответ: тяжесть страданий

15. Ситуация утраты близких людей, родственников, работы, невозможность достижения чего-либо, является \_\_\_\_ причиной кризисных состояний.

Ответ: внешней

16. Возрастные и физиологические факторы, болезни являются \_\_\_\_ причиной кризисных состояний.

Ответ: внутренней

17. Закономерные кризисы, которые являются частью нормального варианта отногенеза, это – это кризисы \_\_\_\_

Ответ: развития

18. Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, называется \_\_\_\_

Ответ: эмпатия

19. К наиболее характерному признаку синдрома утраты относится поглощенность образом \_\_\_\_

Ответ: утраченного

20. Наиболее болезненной и критической при работе горя считается стадия \_\_\_\_

Ответ: депрессии

### Тестирование 3

22. Помощь в кризисных ситуациях в основном направлена на:

- а) создание условий для забывания человеком о проблеме
- б) выработку человеком планов на будущее
- в) профилактику деструктивного поведения человека
- г) проработку раннего психотравмирующего опыта

Ответ: в

23. Кризисная интервенция основывается на работе:

- а) с конкретной психотравмирующей ситуацией
- б) с комплексом историческим сложившихся психологических проблем, приведших человека к специалисту
- в) работе с переживаниями далекого детства
- г) работе с бессознательным

Ответ: а

24. Главные действия при оказании помощи плачущему пациенту:

- а) выслушать и обеспечить выход эмоций
- б) вывести в отдельное помещение
- в) усилить дрожь
- г) выполнить массаж биологически активных точек

Ответ: а

25. Основная цель кризисной психологической помощи заключается в:

- а) полном разрешении всех проблем
- б) длительном сопровождении клиента
- в) снижении тяжести психологических последствий после пережитых событий
- г) проработка всех травм и переживаний

Ответ: в

#### Тестирование 4

32. Кризисная интервенция и дебрифинг – это виды \_\_\_\_\_ психологической помощи.  
Ответ: экстренной

33. На \_\_\_\_\_ сессиях оказания психологической помощи горюющему человеку работа направлена на возвращение его к обычной жизни и воссоздание жизненных смыслов, пережитое интегрируется и претворяется в мотивацию и энергию для жизненных решений.  
Ответ: завершающих

34. \_\_\_\_\_ – это процедур кризисной интервенции, направленная на уменьшение психологического ущерба, нанесенного травмирующим событием. Его цель помочь людям, пережившим травму, осмыслить произошедшее, выразить свои чувства и эмоции, снизить уровень стресса и предотвратить развитие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).  
Ответ: Дебрифинг

35. Массаж биологически активных точек является первым шагом оказания помощи пациенту в состоянии \_\_\_\_\_  
Ответ: ступора

36. С человеком, который потерял близкого и находится на стадии шока, необходимо быть рядом и проявлять заботу и \_\_\_\_\_  
Ответ: внимание

#### Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестирования

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 91 – 100 %;
- «хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 75 – 90 %;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 74 %;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %.

#### Контрольная работа

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Задания на уровень «Уметь»

Контрольная работа 1. Сравнительный анализ кризисов профессионального становления личности  
Формулировка задания: проведите сравнительный анализ основных кризисов профессионального становления личности на разных стадиях профессионального развития.

Порядок выполнения задания

1. Повторите материал учебника из раздела «Нормативные личностные кризисы» по теме «Психологические особенности протекания нормативных кризисов на примере кризисов профессионального становления».
2. Самостоятельно определите, какие характеристики каждого из кризисов профессионального становления нужно учесть для сопоставления различных аспектов кризисных переживаний на разных стадиях профессионального развития личности. Это может быть возрастной этап, ведущая деятельность, актуальные задачи этого периода, проявления кризиса в поведении, причины кризиса, мероприятия по психологическому сопровождению личности в этом виде кризиса. Выбранные вами характеристики используйте в качестве столбцов таблицы для сравнительного анализа кризисов. Подготовьте таблицу, по предложенному примеру.

Контрольная работа 2. Психологическое сопровождение личности, потерявшей близкого человека  
Формулировка задания: разработайте перечень вопросов для консультативной беседы с целью выявления стадии переживания и диагностики неразрешившейся реакции горя.

Порядок выполнения задания

1. Повторите материал учебника из раздела «Ненормативные личностные кризисы» по теме «Переживания горя при смерти близкого человека или разводе с супругом».
2. Выпишите основные стадии переживания горючего человека и приведите краткое описание проявлений каждой из стадий в поведении. Для удобства работы пользуйтесь табличной формой бланка выполнения задания.
3. Выпишите признаки неразрешившегося патологического горя.
4. Сформулируйте для каждого из разделов вопросы к человеку, переживающему утрату, для выявления описанных признаков стадий и реакций, заполните таблицу.

**УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

Задания на уровень «Уметь»

Контрольная работа 3. Профилактика индоктринации

Формулировка задания: подготовьте буклет для психологической просветительской работы в целях профилактики включения в деструктивный культ.

Порядок выполнения задания

1. Повторите материал учебника из раздела «Ненормативные личностные кризисы» по теме «Кризис утраты контроля над сознанием при включении в деструктивный культ».
2. Составьте буклет для информационно-просветительской работы среди людей вашего возраста о механизмах вовлечения в деструктивные культуры.

Требования к буклету:

- цель – предупреждение об опасности, описание групп риска и признаков контроля над сознанием, профилактика индоктринации;
- объем буклета – 1 лист формата А4, текст размещается с двух сторон, в 3 колонки, положение страницы – альбомная;
- стиль – научно-популярный, доступный для понимания «непсихологов».

Контрольная работа 4. Психологическое сопровождение участников боевых действий

Формулировка задания: разработайте схему психологического сопровождения личности с опытом участия в горячих точках.

Порядок выполнения задания

1. Повторите материал учебника из раздела «Ненормативные личностные кризисы» по теме «Кризис, возникающий вследствие участия в боевых действиях».

2. Учитывая особенности боевых действий в аспекте их влияния на психику, разработайте схему психологического сопровождения личности с опытом участия в горячих точках в произвольной форме (схема, таблица, план работы и так далее – по вашему выбору). Обратите внимание на следующие рекомендации по выполнению задания:

- включите в схему все этапы: отбор и подготовка к участию в боевых действиях, работа с личностью непосредственно после получения травмирующего опыта, профилактическая работа с человеком, вернувшимся к нормальной жизни, и его окружением;
- учтите в схеме основные направления работы практического психолога: просвещение, психоанализ, консультирование, психологическая коррекция;
- назовите цели работы на каждом этапе и в рамках каждого направления;
- приведите примеры конкретных методик, которыми можно пользоваться в каждом направлении работы и на каждом этапе.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольной работы

**Описание методики оценивания:** при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

**Критерии оценки:**

- «отлично» выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- «хорошо» выставляется студенту, если в теоретическом вопросе раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

### **Кейс-задания**

**Описание кейс-заданий:** кейс-задание представляет собой ситуационную задачу, требующую осмыслиения, анализа, а затем решения. Решение кейс-задания должно быть аргументированным, содержать пояснения.

## Кейс-задания 3-4

### Кейс-задание 3.

Ситуация: Женщина пережила ДТП с тяжелыми последствиями для себя. После аварии она испытывает панические атаки, избегает поездок на машине, стала очень тревожной.

Вопросы: 1. Проанализируйте психологическое состояние и определите основные признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) или острого стресса. 2. Какие методы психологической поддержки подходят в данном случае?

Ответ: 1. Основные признаки ПТСР у женщины: повторяющимися страх, панические атаки, тревожность. 2. В данном случае подходят техники: техники купирования панических атак, работа с травматическим воспоминанием (например, EMDR) и психологическое сопровождение.

### Кейс-задание 4.

Ситуация: 1. Ксюша, 10 лет. У Ксюши погибли в автокатастрофе мать и братик. Она осталась с папой, бабушкой и дедушкой. Дедушка и папа не могли быть поддержкой для девочки: дедушка жил отдельно, а отца на тот момент Ксюша не могла простить, считая виновным в смерти мамы, так как именно он был за рулем автомобиля. Когда она пришла на отделение, спокойная, немного замкнутая, внешне не было похоже, что она переживает горе. Разговаривать о маме она не хотела. Бабушка рассказала, что Ксюша «разговаривает» с мамой дома и в школе на переменке, отойдя к окну. Плачет редко, чаще успокаивает бабушку, боится ее слез. Ксюша вытеснила свои чувства по поводу утраты, отчасти не вполне осознавая, что произошло. В этом смысле ее чувства были как бы «заморожены». Эмоционального «отреагирования» и психологического «прощания» с мамой не было.

Вопросы: 1. Какие методы для отреагирования чувств и прощения с мамой можно использовать в данном случае?

Ответ: 1. В данном случае подходят такие техники и приемы для эмоционального отреагирования как, написать маме письма, рассматривать фотографии, говорить о ней, вспоминать все хорошее, разговор с мамой с помощью техники пустого стула (гештальт-терапия).

## Кейс-задания 1-2

### Кейс-задание 1.

Ситуация: Мужчина 45 лет потерял работу из-за сокращения штата. У него ипотека, двое детей-студентов, и это его первый такой опыт. Он находится в состоянии апатии и неверия в свои силы.

Вопросы: 1. Определить основные симптомы кризисного состояния у клиента. 2. Какой метод первичной психологической поддержки необходим?

Ответ: 1. Основные симптомы кризисного состояния у клиента: потеря ориентиров, депрессия, снижение самооценки. 2. Необходимо психологическое консультирование.

### Кейс-задание 2.

Ситуация: Врач, проработав 10 лет в интенсивном режиме, начал чувствовать сильную эмоциональную усталость, цинизм по отношению к пациентам, снижение качества жизни.

Вопросы: 1. Определить основные симптомы кризисного состояния у клиента и его причины. 2. Какой метод первичной психологической поддержки необходим?

Ответ: 1. У клиента отмечаются симптомы профессионального выгорания. 2. Необходимо психологическое консультирование, обучение техникам самопомощи и рекомендации по профилактике синдрома выгорания

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения кейс-задания

Описание методики оценивания: при оценке решения кейс-задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее

приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение кейс-задание;
- «хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано, в целом правильно установлены причинно-следственные связи, отмечаются умения работать с источниками информации, некоторые навыки практической деятельности, решение кейс-задания в целом правильное;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение кейс-задания, но имеет значительные недочеты;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение кейс-задания не найдено.

## Конспект

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Задания на уровень «Знать»

Вопросы для конспектирования:

1. История становления и развития психологии кризисных состояний.
2. Понятия кризиса: медицинская и психологическая модель кризиса.
3. Основные подходы к исследованию кризисов в отечественной и зарубежной психологии.
4. Психологические особенности переживания кризисных противоречий.
5. Проблема эффективности психологического преодоления травматических событий.

**УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

Задания на уровень «Знать»

Вопросы для конспектирования:

1. Психологическая профилактика и психологическое просвещение.
2. Сущность стратегического (превентивного) подхода.
3. Принципы, методы и алгоритм кризисного консультирования (кризисной интервенции).
4. Психологический дебriefинг.
5. Подходы к коррекции травматического стресса.
6. Беседа-интервью.
7. Техники, направленные на актуализацию чувств клиента.
8. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях.
9. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии.
10. Метод кризисной интервенции.
11. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях.

## Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Описание методики оценивания: при оценке написания студентом конспекта максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями и понятиями, анализировать теоретическую и практическую информацию; объем текста оптимальный; логическое построение и связность текста, полнота и глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей), визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала).

Критерии оценки:

- на «отлично» оцениваются конспекты, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно. Полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; объем текста оптимальный, текст построен логично и последовательно, материал рассмотрен полно и глубоко (наличие ключевых положений, мыслей), используются элементы визуализации информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки), оформление аккуратное;
- на «хорошо» оцениваются конспекты, в которых раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; но в определении понятий допущены неточности, имеются незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; объем текста оптимальный, текст построен логично, ключевые положения не все выделены достаточно четко, оформление аккуратное;
- на «удовлетворительно» оцениваются конспекты, в которых отражено, только основное, но непоследовательное содержание материала; определения понятий недостаточно четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; имеются значительные пробелы в изложении материала, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки. Объем текста очень небольшой или наоборот превышает требуемый, ключевые положения не выделены. Имеются недочеты в оформлении;
- на «неудовлетворительно» оцениваются конспекты, в которых не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий. Имеются недочеты в оформлении.

## Презентация

**ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Задания на уровень «Уметь»

Темы для презентаций:

1. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
2. Основные теоретические концепции суицида (психопатологическая, психологическая, социологическая).
3. Типы личностного смысла суицида.
4. Распознавание суициdalной опасности.

5. Факторы суициального риска: социально демографические, медицинские, биографические.
6. Индикаторы суициального поведения: ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные.
7. «Сдерживающие» факторы (ресурсы решения проблемы).
8. Определение степени суициального риска.
9. Психология переживания людей, перенесших самоубийство близкого человека.

**УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

Задания на уровень «Уметь»

Темы для презентаций:

1. Консультирование суициальных клиентов.
2. Основные принципы работы по предотвращению суицида.
3. Программа профилактики суициального поведения, ее основные этапы и их характеристика.
4. Профессиональная позиция при работе с суициальным клиентом

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения презентации

Описание методики оценивания: при оценке презентации учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются содержание, подача материала, включая визуальную составляющую и навыки докладчика. Ключевые элементы оценки включают соответствие целям, ясность и логичность изложения, качество визуальных элементов, навыки коммуникации докладчика и общую вовлеченность аудитории.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 15-20 слайдов информации; эстетически оформлена; имеет иллюстрации; содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации прослеживается наличие логической связи изложенной информации; полностью раскрыл предложенную тему (соответствие выводов и результатов исследования поставленной цели); грамотно составил презентацию, последовательно изложив информацию; использовал дополнительные источники информации (Internet, дополнительную литературу, публикации в прессе и т.д.); разработал дизайн презентации, соответствующий теме проекта; использовал в презентации различные анимационные эффекты; использовал гиперссылки и управляющие кнопки; имеется содержание и список источников информации;
- оценка «хорошо» выставляется, если студент создал презентацию самостоятельно; презентация содержит не менее 15 слайдов информации; эстетически оформлена; раскрыл предложенную тему, допуская незначительные неточности; составил презентацию, допуская некоторую непоследовательность изложения материала; разработал дизайн презентации, соответствующий теме проекта; использовал различные анимационные эффекты; имеется содержание и список источников информации; содержание соответствует теме; правильная структурированность информации; в презентации не всегда прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент представляет свою презентацию в срок;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент раскрыл тему, допустив 2 – 4 погрешности; составил презентацию, бессистемно изложив материал; разработал дизайн презентации; использовал анимационные эффекты; презентация содержит менее 15 слайдов; оформлена не эстетически, не имеет иллюстраций; содержание не в полной мере соответствует теме; в презентации не прослеживается наличие логической связи изложенной информации; студент не представляет свою презентацию в срок;

- оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент не сам создал презентацию; презентация содержит менее 10 слайдов; оформлена с нарушением требований, не имеет иллюстрации; содержание не соответствует теме; выстроена не логично; студент не представил свою презентацию в срок.

### **Вопросы для семинаров**

#### **Семинар 1. Феноменология психологического кризиса**

Вопросы для изучения:

1. Психологические кризисы: определение и классификация. Внутренние и внешние кризисы. Нормативные и ненормативные кризисы личности.
2. Кризисное состояние: понятие и критерии. Признаки психологического кризиса. Психологические особенности переживания кризисных противоречий
3. Фазы психологического кризиса. Возможные исходы кризиса.
4. Понятие стресса, виды и стадии развития стресса. Физиология стресса, стресслимитирующие системы.
5. Острая и хроническая психическая травма. Травматический стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Диагностические критерии ПТСР.

#### **Семинар 2. Кризисы возрастного и профессионального развития**

Вопросы для изучения:

1. Феноменология кризисов развития личности. Психологические особенности протекания возрастных и экзистенциальных кризисов.
2. Психологические особенности переживания кризисных противоречий
3. Психологическая помощь людям, переживающим возрастные кризисы.
4. Специфика протекания кризисов профессионального становления личности. Факторы, детерминирующие кризисы профессионального развития. Психологические особенности кризисов профессионального становления.
5. Психологическая помощь людям, переживающим кризисы профессионального становления.

#### **Семинар 3. Ненормативные кризисы**

Вопросы для изучения:

1. Особенности кризиса, вызванного болезнью и умиранием.
2. Особенности переживания горя (потери, утраты) при смерти близкого человека.
3. Особенности переживания горя (потери, утраты) при разводе с супругом.
4. Утрата работы как критическое жизненное событие.
5. Лишение свободы как кризисная ситуация жизни личности.
6. Включение в тоталитарную sectу как причина кризисного состояния личности.
7. Ненормативные кризисы, связанные с нанесением травмы.
8. Кризисные состояния в опасных ситуациях. Классификация экстремальных ситуаций и связанных с ними психогенных расстройств. Психогенные расстройства в экстремальных ситуациях.
9. Психологические особенности пострадавших и ликвидаторов последствий чрезвычайных ситуаций. Террористический акт и захват заложников
10. Участие в боевых действиях как фактор возникновения кризисных состояний личности

#### **Семинар 4. Психотравмы развития и психология насилия**

Вопросы для изучения:

1. Типичные детские травмы. Дисфункциональная семья.
2. Системный семейный подход. Бодинамический подход.
3. Психологические аспекты насилия в семье. Мифы о семейном насилии. Характерные признаки поведения жертвы. Сексуальное насилие.
4. Психологические последствия продолжительного жестокого обращения
5. Особенности клинической психодиагностики, психокоррекции, психотерапии и психопрофилактики лиц, переживших насилие.

## Семинар 5. Психология горя (утраты)

Вопросы для изучения:

1. Динамика переживания при утратах. Стадии горя.
2. Классификации реакций горя и скорби на тяжёлую утрату. Нормальная и патологическая реакция горя, её стадии. Типичные и патологические симптомы переживания горя.
3. Классические представления о феномене горя в различных психотерапевтических направлениях. Подходы в психотерапии патологического горя. Психологическая помощь, оказываемая горюющим. Роль другого в проживании горя. Формы осложнённого горя (по А. Н. Моховикову): хроническое горе, конфликтное, подавленное, неожиданное, отставленное и отсутствующее горе. «Застревающие» реакции утраты.
4. Общая характеристика переживания детьми горя. Фазы детского горя. Причины возникновения чувства вины у детей в состоянии горя. Восстановление Я-концепции у детей в горе. Возрастные особенности переживания горя. Самосознание и проблемы, возникающие в состоянии горя
5. Типичные и патологические симптомы переживания горя

## Семинар 6. Психология суицида и психологическая помощь при суицидальных состояниях

Вопросы для изучения:

1. Суицидальное поведение как кризисная ситуация. Факторы суицидального риска
2. Признаки суицидального поведения. Оценка суицидального риска.
3. Основные принципы работы по предотвращению суицида: установление контакта, получение информации, оценка суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана.
4. Психологические стратегии, направленные на снижение риска суицида

## Семинар 7-8. Методы диагностики кризисных состояний

1. СКИД. Психобиографическая анкета для изучения кризисов профессионального становления личности. Методика диагностики духовного кризиса (ДДК).
2. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана. Опросник Бека для диагностики депрессивных состояний. Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса Психодиагностический тест (ПДТ) Л.Т. Ямпольского.
3. Методика копинг-стратегии преодоления стресса Амирхана. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК).
4. Методика определения степени риска совершения суицида. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale — IOES) Горовица. Шкала оценки интенсивности боевого опыта. Миссисипская шкала (Mississippi Scale)

## Семинар 9. Кризисная интервенция

Вопросы для изучения:

1. Психологическая профилактика и психологическое просвещение кризисных состояний. Сущность стратегического (превентивного) подхода.
2. Метод кризисной интервенции. Технологии кризисного вмешательства
3. Принципы, методы и алгоритм кризисного консультирования (кризисной интервенции).
4. Психологический дебriefинг. Подходы к коррекции травматического стресса. Беседа-интервью. Техники, направленные на актуализацию чувств клиента.
5. Психотерапия в кризисных и экстремальных ситуациях. Общие вопросы психотерапии в кризисных и экстремальных ситуациях. Показания и противопоказания использования индивидуальной и групповой психотерапии.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения семинара

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знаниями, анализировать информацию.

### **Критерии оценки:**

- «отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- «хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

### **Групповой опрос**

### **ПК-2. Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учетом возрастных и индивидуальных особенностей развития, кризисов и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической и другим социальным группам**

Задания на уровень «Знать»

#### **Вопросы к теме «Ненормативные кризисы»:**

1. Что такое ненормативные кризисы?
2. В чем заключается отличие ненормативных кризисов от нормативных?
3. Какие характеристики отличают ненормативные кризисы (например, внезапность, неожиданность)?
4. Какие события вызывают ненормативные кризисы?
5. Какие конкретные примеры ненормативных кризисов можно выделить в семейной жизни? (например, тяжелая болезнь одного из членов семьи, потеря близкого, развод, финансовые трудности, домашнее насилие, неожиданная потеря работы).
6. Какие ненормативные кризисы возникают в профессиональной сфере или в обществе в целом? (например, социально-экономические потрясения, войны, природные катастрофы).
7. Каковы причины и факторы ненормативных кризисов?
8. Какие внешние факторы (например, социально-экономические процессы, конфликты с окружающими) могут спровоцировать кризис?
9. Какую роль играют внутренние факторы (например, ошибки управления, индивидуальные особенности) в возникновении ненормативных кризисов?
10. Дайте определение понятию «стресс».
11. Всегда ли стресс приводит к негативным изменениям в организме?
12. Целесообразно ли разделение стресса на эмоциональный (психический) и физиологический (системный)?
13. Что такое общий адаптационный синдром и какие стадии развития этого синдрома вам известны?
14. В какой стадии общего адаптационного синдрома выделяют фазы «шока» и «противотока»?
15. На какой стадии развития стресс-реакции изменения, происходящие в организме, считаются необратимыми?
16. Какие эмоциональные субсиндромы стресса вам известны?

17. Дайте определение понятию «стрессоустойчивость».
18. Влияют ли личностные особенности человека на степень его стрессоустойчивости?
19. Что такое психологический стресс? Приведите примеры психических стрессоров. Факторы, оказывающие влияние на развитие стресса.
20. Назовите виды (уровни) реакций на стресс.
21. Какие эмоции возникают у человека в стрессовой ситуации?
22. Есть ли однозначная зависимость между типом стресса и конкретными эмоциями?
23. Что такое ПТСР и чем оно отличается от обычной реакции на стресс?
24. Перечислите основные классы симптомов ПТСР.
25. Какие виды травматических событий могут привести к развитию ПТСР?
26. В чем разница между ПТСР и острым стрессовым расстройством?
27. Какие нарушения сна могут сопровождать ПТСР?
28. Назовите основные методы диагностики ПТСР, используемые в клинической практике.
29. Опишите, как работает шкала PCL-С или PCL-М, и для каких целей они используются?
30. Какие вопросы можно задать человеку, чтобы выявить признаки ПТСР?
31. Какова роль структурированного интервью в диагностике ПТСР?

**УК-8. Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов**

Задания на уровень «Знать»

Вопросы к теме «Методики профилактики и коррекции кризисных состояний»

1. Что понимается под экстренной психологической помощью?
2. Опишите основные принципы кризисного консультирования.
3. Как можно описать модель экстренной психологической помощи?
4. Какие техники применяются в случае экстренной психологической помощи?
5. Что нужно делать при острой реакции на травму?
6. В чем состоит специфика кризисного консультирования?
7. Кто из психологов внес вклад в становление кризисного консультирования?
8. Какие методы используются в кризисном консультировании?
9. Какие правила необходимо соблюдать при организации кризисного консультирования?
10. Каким требованиям должен соответствовать психолог, оказывающий кризисное консультирование?
11. Какие техники и приемы помогают психологу в работе с клиентом, переживающим кризис?
12. Как краткосрочное консультирование может помочь в коррекции семейных кризисов?
13. Какие цели ставит перед собой психотерапевт при работе с кризисным состоянием?
14. Какие неадаптивные паттерны поведения могут развиваться в кризисе и как их изменить?
15. Какие этапы переживания кризиса можно выявить в конкретной ситуации?
16. Какую функцию (положительную или отрицательную) может выполнять кризис в жизни человека?
17. Как можно использовать пережитый кризис для личностного роста и развития?
18. Факторы риска и помощь при ПТСР
19. Какие факторы могут увеличить вероятность развития ПТСР у человека?
20. Какие основные группы методов лечения ПТСР существуют?
21. Какую поддержку может оказать близкий человек человеку, страдающему ПТСР?
22. В чем заключается роль физических упражнений и занятий повседневной деятельностью для человека с ПТСР?
23. Почему важно поощрять лечение и обращение за профессиональной помощью?

## **Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения группового опроса**

**Описание методики оценивания:** при оценке ответа студента при групповом опросе учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки высказывать собственные взгляды, аргументировано отвечать на вопрос. При устном опросе в ответе студента на практическом занятии должны быть отражены следующие моменты: анализ взглядов по рассматриваемой проблеме; изложение сути вопроса; вывод, вытекающий из рассмотрения вопроса (проблемы).

**Критерии оценки:**

- на «отлично» оцениваются ответы студентов, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, ответ построен логично, аргументировано и в полном объеме. Четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно использованы научные термины. Основные понятия, выводы сформулированы убедительно и доказательно. Студент демонстрирует высокий уровень умений оперировать научными категориями, анализировать и обобщать информацию;
- на «хорошо» оцениваются ответы студентов, основанные на твердом знании исследуемой темы. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент знает основные категории, но допускает неточности в оперировании ими. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения ответа;
- на «удовлетворительно» оцениваются ответы студентов, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы. Непоследовательно излагается содержание материала. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности;
- на «неудовлетворительно» оцениваются ответы студентов, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет. Не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное. Определения понятий не четкие. Уровень умений оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий.

## **Лабораторная работа**

### **Лабораторная работа 6-7**

#### **Лабораторное занятие № 6-7. Диагностика кризисных состояний (4 ч.)**

**Цель:** закрепить знание диагностических методов кризисных состояний.

**Подготовка к занятию:** повторить теоретический материал по данной теме и определение основных понятий.

**Ход занятия:** 1. Экспресс-опрос по пройденному материалу.

2. Проведение и анализ самообследования с помощью методик СКИД. Психобиографическая анкета для изучения кризисов профессионального становления личности. Методика диагностики духовного кризиса (ДДК). Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана. Опросник Бека для диагностики депрессивных состояний. Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса Психодиагностический тест (ПДТ) Л.Т. Ямпольского. Методика копинг-стратегии преодоления стресса Амирхана. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК). Методика определения степени риска совершения суицида. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale — IOES) Горовица. Шкала оценки интенсивности боевого опыта. Миссисипская шкала (Mississippi Scale)

3. Подведение итогов, рефлексия.

## Лабораторная работа 1

### Лабораторное занятие № 1. Психологическая помощь при нормативных кризисах

Цель: закрепить знание основных действий и мероприятий, проводимых психологом в процессе оказания психологической помощи людям, переживающим социально-возрастные кризисы.

Подготовка к занятию: повторить теоретический материал по данной теме и определение основных понятий.

Ход занятия: 1. Экспресс-опрос по пройденному материалу. 2. Практическая проработка основных направлений психологической помощи при нормативных кризисах. 3. Подведение итогов, рефлексия.

Составить рекомендации по темам:

1. Профилактика и помощь в преодолении кризиса новорожденности.
2. Профилактика и помощь в преодолении кризиса первого года жизни.
3. Профилактика и помощь в преодолении кризиса трех лет.
4. Профилактика и помощь в преодолении кризиса начала обучения в школе.
5. Профилактика и помощь в преодолении подросткового кризиса.
6. Профилактика и помощь в преодолении кризиса юношеского возраста.
7. Профилактика и помощь в преодолении кризиса 30-ти лет.
8. Профилактика и помощь в преодолении кризиса «середины жизни».
9. Профилактика и помощь в преодолении кризиса вступления в старость.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторной работы

Лабораторное занятие – это основной вид учебных занятий, направленный на экспериментальное подтверждение теоретических положений.

Основными целями лабораторных занятий являются: установление и подтверждение психологических закономерностей; установление свойств, их качественных и количественных характеристик; ознакомление с методиками проведения психологических экспериментов; наблюдение за психическими процессами, психическим состояниями и свойствами личности. В ходе лабораторных занятий у студентов формируются практические умения и навыки обращения с психологическим инструментарием, а также исследовательские умения (наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимости, делать выводы и обобщения, самостоятельно вести исследования, оформлять результаты).

Лабораторная работа считается выполненной, если отчет выполнен правильно, оформление полностью соответствует требованиям, представлены все структурные компоненты отчета, анализ результатов с привлечением теоретической основы, а выводы развернутые, логически обоснованные, соответствующие полученным результатам исследования; даны развернутые адекватные рекомендации, язык изложения научный, работа выполнена в установленные сроки. Результаты выполнения лабораторного задания (работы) оформляются студентами в виде отчета.

Критерии оценки лабораторных работ по психологии включают в себя знание теоретического материала, умение планировать и проводить эксперимент, анализировать и интерпретировать результаты, а также оформление отчета в соответствии с требованиями. Оценивается как теоретическая подготовка, так и практические навыки студента.

Основные требования к оформлению отчета по лабораторным работам: указание темы, названия работы, опытов, указание цели исследования, необходимого инструментария и оборудования, краткое описание хода работы, наличие наблюдений, заполненных протоколов и табличных данных (при наличии). Каждая работа обязательно должна заканчиваться выводом, который содержит в себе аналитическую информацию об изученных в ходе эксперимента психологических явлениях. Выводы студентам предложено формулировать самостоятельно, опираясь на теоретические сведения и собственные экспериментальные исследования, преподаватель выполняет консультационную роль и контролирующую функцию. Выводы должны быть полными и сформулированы научным языком, соответствовать полученным результатам, в случае

несоответствия иметь объяснение причин расхождения с теоретическими данными. Оценивается наличие и качество выводов. Рисунки, схемы и табличные материалы должны быть без ошибок.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» ставится если задание выполнено полностью, ход и результаты работы оформлены в соответствии с требованиями, сделаны правильные выводы по результатам опыта;
- оценка «хорошо» ставится если задание выполнено полностью, но имеются небольшие неточности, недочеты; ошибки в выполнении, оформлении отчета;
- оценка «удовлетворительно» ставится если задание выполнено частично, отчет оформлен с ошибками, отсутствуют некоторые части работы, результаты измерений или выводы;
- оценка «неудовлетворительно» ставится если студент работы выполнял, но отчет по теме не предоставил; задание не выполнено или не имеет правильной информации.

### **Доклад**

Понятие и типологии кризиса.1. Кризисное состояние в современной теории кризисного консультирования.2. Феноменология кризисного состояния.3. Компоненты кризисного состояния.4. Показатели переживания кризиса в различных сферах и поведении личности.5. Психологические методы диагностики состояния кризиса.6 Этапы протекания и периодизация кризиса: начало, ступени, развитие, динамика, выход.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения доклада

Описание методики оценивания: при оценке доклада учитываются профессиональные знания, умения и навыки студента по дисциплине. Оцениваются знания основных категорий и понятий в рамках темы, умения и навыки определения их смысла, анализа различных подходов по теме доклада, высказывать собственные взгляды по теме доклада, обобщать рассмотренный материал.

Критерии оценки:

- на «отлично» оцениваются доклады, содержание которых основано на глубоком и всестороннем знании темы, изученной литературы, изложено логично, аргументировано и в полном объеме. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы убедительно и доказательно;
- на «хорошо» оцениваются доклады, основанные на твердом знании исследуемой темы. Возможны недостатки в систематизации или в обобщении материала, неточности в выводах. Студент твердо знает основные категории, умело применяет их для изложения материала;
- на «удовлетворительно» оцениваются доклады, которые базируются на знании основ предмета, но имеются значительные пробелы в изложении материала, затруднения в его изложении и систематизации, выводы слабо аргументированы, в содержании допущены теоретические ошибки;
- на «неудовлетворительно» оцениваются доклады, в которых обнаружено неверное изложение основных вопросов темы, обобщений и выводов нет.

### **Практическое задание**

Задания по теме «Психодиагностика кризисных состояний»

Задание: выполнить диагностику по 5 методикам из нижепредставленных. Обязательно оформить протоколы обследования.

Список диагностических методик:

1. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale-Revised, IOES-R);
2. Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций;
3. Опросник для оценки выраженности психопатологической симптоматики SCL-90-R (шкала Дерогатиса);
4. Шкала ПТСР из MMPI;
5. Шкала оценки тяжести боевого опыта Т. Кина;
6. Опросник травматического стресса (OTC);
7. СКИД (SCID - Structured Clinical Interview for DSM-III-R).

8. Психобиографическая анкета для изучения кризисов профессионального становления личности.
9. Методика диагностики духовного кризиса (ДДК).
10. Методика копинг-стратегии преодоления стресса Амирхана.
11. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.
12. Опросник Бека для диагностики депрессивных состояний.
13. Методика экспресс-диагностики невроза К. Хека и Х. Хесса
14. Психодиагностический тест (ПДТ) Л.Т. Ямпольского.
15. Методика «Уровень субъективного контроля» (УСК).
16. Методика определения степени риска совершения суицида.
17. Шкала оценки тяжести воздействия травматического события (Impact of Event Scale - IOES)  
Горовица.
18. Миссисипская шкала (Mississippi Scale)
19. Тест выбора цвета М. Люшера;
20. Тест цветных пирамид;
21. Визуальный апперцептивный тест`60 (VAT`60);
22. Многомерный рисуночный тест;
23. Тест цветоуказания на неудовлетворенность собственным телом;
24. Тематический апперцептивный тест (ТАТ);
25. Рисуночный тест фruстрации Розенцвейга;
26. Детский апперцептивный тест (ДАТ);
27. Проективные картинки Пикфорда.
28. Тест портретных выборов Л.Сонди.
29. Тест «Дом-дерево-человек»;
30. Рисунок «Несуществующее животное»;
31. Рисунок семьи;
32. Тест мира и его модификации;
33. Тест «Составь картину-историю» (MAPS).
34. Методики завершения предложения, рассказа, истории;
35. Методика «РНЖ»;
36. Тест Роршаха (краткий обзор).
37. Тест фрустрационных реакций С. Розенцвейга.
38. Тест руки Вагнера.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Практические задания направлены на проверку знаний, умений, необходимых для профессиональной деятельности психолога. По результатам проведения каждого задания проводится рефлексия способов и результатов своих профессиональных действий.

Критерии оценивания:

- оценка «отлично» ставится, если студент выполнил работу в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи; правильно выполняет анализ ошибок.
- оценка «хорошо» ставится, если студент выполнил требования к оценке «5», но допущены 2-3 недочета.
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу не полностью, но объем выполненной части таков, что позволяет получить правильные результаты и выводы; в ходе проведения работы были допущены ошибки.
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студент выполнил работу частично или не выполнил.

## Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 5 курс / 9 семестр

1. Сравнительный анализ понятий «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация» и «кризис». Их основные типологии.
2. Феноменология кризисного состояния. Этапы протекания кризиса и условия конструктивного выхода.
3. Сравнительная характеристика нормативных и ненормативных кризисов
4. Сравнительная характеристика понятий: фрустрация, стресс, конфликт, кризис.
5. Экстремальное состояние: понятие, основные параметры и динамика развития.
6. Понятие, виды и динамика стресса
7. Стрессоустойчивость, копинг-поведение и защитные механизмы.
8. Диагностические критерии и основные формы посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).
9. Феномен горя как реакции на утрату. Стадии нормального горевания.
10. Психологические последствия переживания различных типов насилия
11. Суицидальное поведение, его виды. Основные этапы работы с суицидентом
12. Цели, задачи и основные принципы кризисной интервенции
13. Основные методы кризисной психотерапии при работе с травмой
14. Особенности консультирования при возрастных и экзистенциальных кризисах.
15. Специфика психологической помощи при терминальных состояниях
16. Общие принципы оказания

Образец экзаменационного билета

<p><b>МИНОБРНАУКИ РФ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕДЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ» БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ Кафедра педагогики, психологии и социальной работы</b></p>	
Дисциплина: Психология кризисных состояний очно-заочная форма обучения 5 курс 9 семестр	Курсовые экзамены 20__-20__ г. Направление 37.03.01 Психология Профиль: Общий профиль
<b>Экзаменационный билет № 1</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Феноменология кризисного состояния. Этапы протекания кризиса и условия конструктивного выхода.</li><li>2. Психологические последствия переживания различных типов насилия</li><li>3. Решить кейс-задачу</li></ol>	
Дата утверждения: _____._____._____	Заведующий кафедрой _____

## **Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения экзамена**

При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.

Критерии оценки:

- «отлично» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- «хорошо» выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- «удовлетворительно» выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- «неудовлетворительно» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

## **Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

*Промежуточная аттестация* по дисциплине проводится в форме:

9 семестр - экзамен.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки знаний используются вопросы и задания в различных формах.

*Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции* проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **5.1. Основная учебная литература**

1. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по напр.и спец. "Социальная работа" / Н. Г. Осухова .— 5-е изд., перераб. и доп. — Москва : Академия, 2012 .— 320 с. : ил .— (Высшее профессиональное образование) .— ISBN 978-5-7695-9049-8 : 475 р. 00 к.

### **5.2. Дополнительная учебная литература**

1. . Психология горя и утраты : учеб. пособ. для студ. бакалавриата и магистратуры, обуч. по напр. подгот. "Психология" и "Клиническая психология" / И. Г. Малкина-Пых .— Москва : Кнорус, 2021 .— 282 с. — (Бакалавриат, специалитет и магистратура) .— Книга доступна в ЭБС book.ru .— Библиогр.: с. 266 .— ISBN 978-5-406-06533-4 : 825 р. 00 к.

### **5.3. Другие учебно-методические материалы**

## **6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

### **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины**

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/>.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elib.bashedu.ru/>.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rsl.ru/>.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/>.
7. Национальная платформа открытого образования proed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://proed.ru/>.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://edu.bashkortostan.ru/>.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/>.

### **Программное обеспечение**

1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №030140000302300002 от 14.03.2023 (бессрочный)

2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux - Договор №32110448500 от 30.07.2021, Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)

## **7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 13(СГФ)	Семинарская, Для консультаций, Для лабораторных занятий, Для практических занятий	Аппаратно-программный психодиагностический комплекс , доска, компьютер, мебель, многофункциональная компьютерная диагностическая система, принтер, проектор, стенд, стенд-доска , экран.
Аудитория 13 а(СГФ)	Для хранения оборудования, Для лабораторных занятий	Воздушно-пузырьковая колонна, компьютер, кресло, песочница, прибор аудиовизуальной психостимуляции , проектор , психологический инструментарий, фибероптический занавес, фонтан настольный. Программное обеспечение 1. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux 2. Office Professional Plus, LIBREOFFICE
Аудитория 25(СГФ)	Лекционная, Семинарская, Для курсового проектирования, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, проектор.
Читальный зал(ФМ)	Для курсового проектирования, Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, принтер. Программное обеспечение 1. Office Professional Plus, LIBREOFFICE 2. Операционная система Windows, Операционная система Astra Linux