

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Белгородский Валерий Савельевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 25.06.2024 12:41:48  
Уникальный программный ключ:  
8df276ee93e17c18e7bee9e7cad2d0ed9ab82473

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина  
(Технологии. Дизайн. Искусство)»

Институт социальной инженерии  
Кафедра психологии

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Психология кризисных состояний

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	37.03.01 Психология
Профиль	Социальная психология
Срок освоения образовательной программы по очно-заочной форме обучения	4 года 6 месяцев
Форма обучения	очно-заочная

Рабочая программа учебной дисциплины Психология кризисных состояний основной профессиональной образовательной программы высшего образования, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 8 от 25.03.2024 г.

Разработчик рабочей программы учебной дисциплины

Доцент  
Ст. преподаватель

А.А. Костригин  
К.М. Ксенофонтова

Заведующий кафедрой

Н.В. Калинина

## 1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Учебная дисциплина «Психология кризисных состояний» изучается в пятом семестре.  
Курсовая работа –не предусмотрена.

1.1. Форма промежуточной аттестации:  
экзамен.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «Психология кризисных состояний» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Основой для освоения дисциплины являются результаты обучения по предшествующим дисциплинам и практикам:

- Психофизиология с основами нейропсихологии;
- Дифференциальная психология;
- Основы самопознания и саморазвития.

Результаты обучения по учебной дисциплине, используются при изучении следующих дисциплин и прохождения практик:

- Основы психопрофилактики, психокоррекции и реабилитации;
- Основы консультативной психологии;
- Методы психологической помощи.

## 2. ЦЕЛИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целями изучения дисциплины Психология кризисных состояний являются:

- изучение психологических аспектов и факторов кризисных, экстремальных, стрессовых состояний;
- освоение принципов психопрофилактики и психогигиены кризисных состояний;
- формирование навыков оптимизации и регуляции кризисных состояний.

Результатом обучения по дисциплине является овладение обучающимися знаниями, умениями, навыками и опытом деятельности, характеризующими процесс формирования компетенций и обеспечивающими достижение планируемых результатов освоения дисциплины.

2.1. Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, соотнесённые с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
--------------------------------	--	---

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ПК-6 Способен осуществлять взаимодействие с социальным окружением клиентов с целью организации психологической поддержки и помощи в решении их жизненных проблем</p>	<p>ИД-ПК 6.1. Использование теоретических знаний для выстраивания взаимодействия с социальным окружением клиентов ИД-ПК 6.2. Определение возможностей социального окружения и форм психологической поддержки и помощи в решении жизненных проблем ИД-ПК 6.3 Отбор и реализация методов психологической поддержки, планирование и организация занятий, направленных на обучение методам психологической поддержки</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет принципы психологического консультирования клиентов по проблемам кризисных состояний;</li> <li>- Выявляет факторы, способствующие возникновению кризисных состояний у клиентов;</li> <li>- Подбирает психологические методы и технологии оптимизации кризисных состояний и стресса;</li> <li>- Составляет план психологического консультирования клиентов в кризисных и стрессовых ситуациях;</li> <li>- Разрабатывает рекомендации клиентам по проблемам совладания с кризисными состояниями.</li> </ul>
<p>ПК-2 Способен осуществлять индивидуальную и групповую психологическую помощь работникам организаций, социальным группам и отдельным клиентам, направленную на выявление и разрешении психологических проблем</p>	<p>ИД-ПК-2.3. Определение цели, задач и направлений психологической помощи в соответствии с выявленными проблемами клиентов и групп ИД-ПК-2.4 Планирование процесса психологической помощи, подбор и применение типичных методов психологической помощи с целью нивелирования влияния неблагоприятной среды, поддержки в кризисных, стрессовых, конфликтных ситуациях, в социализации и адаптации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет принципы выстраивания взаимодействия с социальным окружением клиентов в кризисных и стрессовых ситуациях;</li> <li>- Выявляет возможности оптимизации кризисных состояний клиентов на основе выстраивания взаимодействия с социальным окружением;</li> <li>- Подбирает методы и технологии психологической поддержки и помощи клиентам по проблемам кризисных состояний;</li> <li>- Составляет план оптимизации кризисных состояний клиентов на основе выстраивания взаимодействия с социальным окружением.</li> </ul>

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоёмкость учебной дисциплины по учебному плану составляет:

по очной форме обучения –	4	з.е.	128	час.
---------------------------	---	------	-----	------

3.1. Структура учебной дисциплины для обучающихся по видам занятий:  
(очно-заочная форма обучения)

Структура и объем дисциплины									
Объем дисциплины по семестрам	форма промежуточной аттестации	всего, час	Контактная работа, час				Самостоятельная работа обучающегося, час		
			лекции, час	практические занятия, час	лабораторные занятия, час	практическая подготовка, час	курсовая работа/ курсовой проект	самостоятельная работа обучающегося, час	промежуточная аттестация, час
5 семестр	экзамен	128	16	34				46	32
Всего:		128	16	34				46	32

3.2. Структура учебной дисциплины/модуля для обучающихся по разделам и темам дисциплины: (очно-заочная форма обучения)

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка, час		
<b>Пятый семестр</b>							
ПК-6: ИД-ПК 6.1 ИД-ПК 6.2 ИД-ПК 6.3	<b>Раздел I. Психология кризисных состояний</b>	x	x	x	x	x	Доклад Индивидуальное задание Тестирование
	Тема 1.1 Психологические характеристики кризиса.	2					
	Тема 1.2 Психологическая травма.	2					
	Тема 1.3 Психология переживания горя.	2					
	Тема 1.4 Страх смерти и тревога.	2					
	Тема 1.5 Психология переживания насилия.	2					
	Практическое занятие № 1.1 Кризисное переживание.		4			x	
	Практическое занятие № 1.2 Психология стресса.		4			x	
	Практическое занятие № 1.3 Переживание утраты как процесс: стадии скорби.		4			x	
	Практическое занятие № 1.4 Психология суицидальных намерений.		4			6	
	Практическое занятие № 1.5 Психология переживания тяжелых болезней.		4			8	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка час		
ПК-6: ИД-ПК 6.1 ИД-ПК 6.2	<b>Раздел II. Психология экстремальных ситуаций и состояний</b>	x	x	x	x	x	Доклад Индивидуальное задание
	Тема 2.1 Специфические психические состояния в экстремальных ситуациях.	2				x	
	Тема 2.2 Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	2				x	
	Тема 2.3 Психосоматика.	2				x	
	Практическое занятие № 2.1 Специальная подготовка личности к экстремальной ситуации.		4			8	
	Практическое занятие № 2.2 Психологическая травма.		4			8	
	Практическое занятие № 2.3 Различные виды психосоматических заболеваний		2			x	
ПК-2: ИД-ПК 2.3 ИД-ПК 2.4	<b>Раздел III. Методы оптимизации, регуляции и профилактики кризисных состояний</b>	x	x	x	x	x	Индивидуальное задание
	Тема 3.1 Диагностика факторов возникновения и динамики трудных жизненных ситуаций и особенностей переживания человеком кризисных состояний.	1				x	
	Тема 3.2 Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности, переживающих кризисные состояния.	1				x	

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код(ы) формируемой(ых) компетенции(й) и индикаторов достижения компетенций	Наименование разделов, тем; форма(ы) промежуточной аттестации	Виды учебной работы				Самостоятельная работа, час	Виды и формы контрольных мероприятий, обеспечивающие по совокупности текущий контроль успеваемости, включая контроль самостоятельной работы обучающегося; формы промежуточного контроля успеваемости
		Контактная работа					
		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные работы, час	Практическая подготовка час		
	Практическое занятие № 3.1 Индивидуальные и групповые методы психологической помощи при переживании кризисных состояний.		2			8	
	Практическое занятие № 3.2 Профилактика возникновения переживания кризисных состояний.		2			8	
	Экзамен	х	х	х	х	х	экзамен по билетам
	<b>ИТОГО за шестой семестр</b>	<b>18</b>	<b>34</b>			<b>46</b>	

## 3.3. Содержание учебной дисциплины

№ пп	Наименование раздела и темы дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>Раздел I Психология кризисных состояний</b>		
Тема 1.1	Психологические характеристики кризиса.	Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций.
Тема 1.2	Психологическая травма.	Определение, виды психотравм. Изменения в жизни после психотравмы. Посттравматический стресс.
Тема 1.3	Психология переживания горя.	Психология горя: симптомы, фазы, задачи. Патологическое горе. Общие основы психологической помощи по преодолению горя. Переживание утраты как процесс: стадии скорби.
Тема 1.4	Страх смерти и тревога.	Терминальные состояния: смерть и умирание. Психологические реакции человека перед лицом смерти. Страх смерти, изменения в восприятии жизни. Стадии терминальных переживаний. Психологическая помощь в терминальный период.
Тема 1.5	Психология переживания насилия.	Насилие: понятие, признаки, последствия. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер). Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия: консультирование, тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения.
<b>Раздел II Психология экстремальных ситуаций и состояния</b>		
Тема 2.1	Специфические психические состояния в экстремальных ситуациях.	Экстремальные ситуации. Стадии психофизиологического реагирования на экстремальную ситуацию. Психология поведения в экстремальных ситуациях. Экстремальные условия профессиональной деятельности.
Тема 2.2	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР).	Определение и характеристики ПТСР. Критерии ПТСР. Механизмы ПТСР.
Тема 2.3	Психосоматика.	Определение и характеристики психосоматических расстройств. Конверсионные симптомы. Функциональные синдромы. Психосоматозы. Теории психосоматических заболеваний.
<b>Раздел III Методы оптимизации, регуляции и профилактики кризисных состояний</b>		
Тема 3.1	Диагностика факторов возникновения и динамики трудных жизненных ситуаций и особенностей переживания человеком кризисных состояний.	Характеристика методик диагностики уровней, форм и видов кризисных состояний.
Тема 3.2	Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности, переживающих кризисные состояния.	Психическое здоровье. Задачи психогигиены. Уровни психогигиены. Саногенное мышление. Направления психопрофилактики.

## 3.4. Организация самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студента – обязательная часть образовательного процесса, направленная на развитие готовности к профессиональному и личностному



самообразованию, на проектирование дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине организована как совокупность аудиторных и внеаудиторных занятий и работ, обеспечивающих успешное освоение дисциплины.

Аудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине выполняется на учебных занятиях под руководством преподавателя и по его заданию. Аудиторная самостоятельная работа обучающихся входит в общий объем времени, отведенного учебным планом на аудиторную работу, и регламентируется расписанием учебных занятий.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся – планируемая учебная, научно-исследовательская, практическая работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия, расписанием учебных занятий не регламентируется.

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся включает в себя:

Например:

- подготовку к лекциям, практическим занятиям, экзамену;
- изучение учебных пособий;
- написание тематических докладов, рефератов и эссе на проблемные темы;
- изучение теоретического и практического материала по рекомендованным источникам;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к промежуточной аттестации в течение семестра.

Самостоятельная работа обучающихся с участием преподавателя в форме иной контактной работы предусматривает групповую и (или) индивидуальную работу с обучающимися и включает в себя:

- проведение индивидуальных и групповых консультаций по отдельным темам/разделам дисциплины;
- проведение консультаций перед зачетом с оценкой по необходимости;
- научно-исследовательскую работу студентов (статьи, участие в студенческих научных конференциях и пр.)

Перечень разделов/тем/, полностью или частично отнесенных на самостоятельное изучение с последующим контролем:

№ пп	Наименование раздела /темы дисциплины/модуля, выносимые на самостоятельное изучение	Задания для самостоятельной работы	Виды и формы контрольных мероприятий	Трудоемкость, час
<b>Раздел I</b>	<b>Психология кризисных состояний</b>			
Тема 1.4	Психологические характеристики кризиса.	Проведение психодиагностической методики «Переживание экзистенциального кризиса», интерпретация результатов.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>6</b>

Тема 1.5	Психология переживания горя и утраты.	Проанализировать в художественной литературе описание и переживание героем горя с выделением психологических феноменов, факторов и механизмов.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>8</b>
<b>Раздел II</b>	<b>Психология экстремальных ситуаций и состояний</b>			
Тема 2.1	Специфические психические состояния в экстремальных ситуациях.	Разработать программу обследования человека со стрессовыми и невротическими расстройствами.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	<b>8</b>
Тема 2.3	Психосоматика.	Описание психосоматического заболевания. Выбрать одно психосоматическое заболевание и подготовить презентацию об основных его характеристиках, проявлении, факторах и лечении.	Подготовка презентации	<b>8</b>
<b>Раздел III</b>	<b>Методы оптимизации, регуляции и профилактики кризисных состояний</b>			
Тема 3.1	Диагностика факторов возникновения и динамики трудных жизненных ситуаций и особенностей переживания человеком кризисных состояний.	Разработать программу психодиагностического обследования человека, переживающего кризисное состояние.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	8
Тема 3.2	Индивидуальные и групповые методы психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.	Разработать программу тренинга для совладания и преодоления кризисных состояний.	Отчет о выполнении индивидуального задания на занятии	8

### 3.5. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

При реализации программы учебной дисциплины возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реализация программы учебной дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регламентируется действующими локальными актами университета.

Применяются следующий вариант реализации программы с использованием ЭО и ДОТ

В электронную образовательную среду, по необходимости, могут быть перенесены отдельные виды учебной деятельности:

использование ЭО и ДОТ	использование ЭО и ДОТ	объем, час	включение в учебный процесс
смешанное обучение	лекции	16	в соответствии с расписанием учебных занятий
	Практические занятия	34	

#### 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ, СИСТЕМА И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ

##### 4.1. Соотнесение планируемых результатов обучения с уровнями сформированности компетенции.

Уровни сформированности компетенции(-й)	Итоговое количество баллов в 100-балльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Оценка в пятибалльной системе по результатам текущей и промежуточной аттестации	Показатели уровня сформированности		
			универсальной(-ых) компетенции(-й)	общепрофессиональной(-ых) компетенций	профессиональной(-ых) компетенции(-й)
					ПК-6: ИД-ПК 6.1 ИД-ПК 6.2 ИД-ПК 6.3 ПК-2: ИД-ПК 2.3 ИД-ПК 2.4
высокий		отлично			Обучающийся: - исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет связывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения; - определяет цели и задачи психологической помощи и поддержки по вопросам кризисных состояний и стресса; - разрабатывает план психологической поддержки и помощи в условиях кризисных состояний и стресса; - подбирает методы и технологии для психологической поддержки и помощи клиентам по проблемам кризисных состояний; - анализирует возможности оптимизации кризисных состояний клиентов на основе выстраивания взаимодействия с социальным окружением;

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</li> <li>- дает развернутые, исчерпывающие, профессионально грамотные ответы на вопросы, в том числе, дополнительные.</li> </ul>
повышенный		хорошо/ зачтено (хорошо)/ зачтено	–		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достаточно подробно, грамотно и по существу излагает изученный материал, приводит и раскрывает в тезисной форме основные понятия;</li> <li>- определяет основные особенности психологической помощи и поддержки по вопросам кризисных состояний и стресса;</li> <li>- подбирает методы и технологии для психологической поддержки и помощи клиентам по проблемам кризисных состояний;</li> <li>- допускает единичные негрубые ошибки;</li> <li>- достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе;</li> <li>- ответ отражает знание теоретического и практического материала, не допуская существенных неточностей.</li> </ul>
базовый		удовлетворительно/ зачтено (удовлетворительно)/ зачтено	–		<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует теоретические знания основного учебного материала дисциплины в объеме, необходимом для дальнейшего освоения ОПОП;</li> <li>- с неточностями излагает особенности психологического консультирования клиентов по проблемам кризисных состояний;</li> <li>- с затруднениями подбирает методы и технологии для психологической поддержки и помощи клиентам по проблемам кризисных состояний;</li> </ul>

					<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует фрагментарные знания основной учебной литературы по дисциплине;</li> <li>- ответ отражает знания на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профилю обучения.</li> </ul>
низкий		неудовлетворительно/ не зачтено	Обучающийся:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрирует фрагментарные знания теоретического и практического материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации;</li> <li>- испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами;</li> <li>- не способен определить факторы кризисных состояний и стресса и возможности оптимизации кризисных состояний клиентов на основе выстраивания взаимодействия с социальным окружением;</li> <li>- не ориентируется в методах и технологиях психологической поддержки и помощи клиентам по проблемам кризисных состояний;</li> <li>- выполняет задания только по образцу и под руководством преподавателя;</li> <li>- ответ отражает отсутствие знаний на базовом уровне теоретического и практического материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы.</li> </ul>	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, ВКЛЮЧАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При проведении контроля самостоятельной работы обучающихся, текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине Психология кризисных состояний проверяется уровень сформированности у обучающихся компетенций и запланированных результатов обучения по дисциплине, указанных в разделе 2 настоящей программы.

### 5.1. Формы текущего контроля успеваемости по дисциплине, примеры типовых заданий:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
ПК-6:	Доклад, Индивидуальное задание,	Темы докладов

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
ИД-ПК 6.1 ИД-ПК 6.2 ИД-ПК 6.3 ПК-2: ИД-ПК 2.3 ИД-ПК 2.4	Тестирование по разделам «Психология кризисных состояний» и «Психология экстремальных ситуаций и состояний»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виды психологических кризисов.</li> <li>2. Стадии переживания горя.</li> <li>3. Посттравматическое стрессовое расстройство.</li> </ol> <p>Индивидуальное задание</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение психодиагностической методики «Переживание экзистенциального кризиса», интерпретация результатов.</li> <li>2. Проанализировать в художественной литературе описание и переживание героем горя с выделением психологических феноменов, факторов и механизмов.</li> </ol> <p>Тестирование</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как В. Дильтей называл психологию, которая сохраняет целостность психических явлений:              объяснительная психология  <b>описательная психология</b>              целостная психология              жизненная психология</li> <li>2. Каких мыслителей можно отнести к философии жизни (2 правильных ответа):  <b>Шопенгауэр</b>              Гегель  <b>Ницше</b></li> <li>3. Фрейд</li> <li>3. Как назывался метод изучения сознания, предложенный Э. Гуссерлем:              сознательный              внутренний              непосредственный  <b>феноменологический</b></li> <li>4. Согласно конструктивизму, какими единицами сознания оперирует человек при познании мира:              установки              стереотипы              представления</li> </ol>

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Формы текущего контроля	Примеры типовых заданий
		<b>конструкты</b> 5. Каков статус истины в рамках конструктивизма: истина абсолютна <b>истина относительна</b> истины не существует истина является сакральным и закрытым знанием
ПК-2: ИД-ПК 2.3 ИД-ПК 2.4	Индивидуальное задание по разделу «Методы оптимизации, регуляции и профилактики кризисных состояний»	Индивидуальное задание: 1. Разработать программу психодиагностического обследования человека, переживающего кризисное состояние. 2. Разработать программу тренинга для совладания и преодоления кризисных состояний.

### 5.2. Критерии, шкалы оценивания текущего контроля успеваемости:

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
Тест	За выполнение каждого тестового задания испытуемому выставляются баллы. Номинальная шкала предполагает, что за правильный ответ к каждому заданию выставляется один балл, за не правильный — ноль. В соответствии с номинальной шкалой, оценивается всё задание в целом, а не какая-либо из его частей. Также устанавливается диапазон баллов, которые необходимо набрать для того, чтобы получить отличную, хорошую, удовлетворительную или неудовлетворительную оценки. Процентное соотношение баллов и оценок по пятибалльной системе: «2» - равно или менее 40% «3» - 41% - 64% «4» - 65% - 84%		5 85% - 100%
			4 65% - 84%
			3 41% - 64%
			2 40% и менее 40%

Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	«5» - 85% - 100%		
Доклад	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета.		5
	Студент усвоил программный материал, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников.		4
	Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, не знает значительной части программного материала, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, затрудняется в объяснении специальной терминологией, допускает ошибки при ответе.		3
	Студент затрудняется в ответе на вопросы, не отвечает на наводящие вопросы по учебному материалу, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний.		2
Индивидуальное задание	Студент демонстрирует полное понимание проблемы, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. Содержание глубокое и всестороннее. Работа целостна, использован творческий подход.		5
	Студент демонстрирует значительное понимание проблемы, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет		4



Наименование оценочного средства (контрольно-оценочного мероприятия)	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
		100-балльная система	Пятибалльная система
	необходимыми навыками решения практических задач. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены. В основном, работа ясная и целостная.		
	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы, имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Частично присутствует интеграция элементов в целое, но работа неоригинальна, и/или незакончена.		3
	Студент демонстрирует непонимание проблемы. Работа незакончена, фрагментарна и бессвязна и /или это плагиат. Не представлено задание.		2

### 5.3. Промежуточная аттестация успеваемости по дисциплине:

Код(ы) формируемых компетенций, индикаторов достижения компетенций	Форма промежуточной аттестации	Типовые контрольные задания и иные материалы для проведения промежуточной аттестации: перечень теоретических вопросов к экзамену представлен в приложении
Пятый семестр		
ПК-6: ИД-ПК 6.1 ИД-ПК 6.2 ИД-ПК 6.3 ПК-2: ИД-ПК 2.3 ИД-ПК 2.4	Экзамен: в устной форме по билетам	Билет 1 1. Патологическое горе. 2. Стратегии индивидуального психологического сопровождения (психокоррекции) взрослых и детей в кризисном состоянии. 3. Предложите 3 психодиагностические методики для диагностики особенностей переживания человеком состояния экзистенциального кризиса.  Билет 2 1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций. 2. Психологическая травма. 3. Предложите мероприятия по профилактике кризисных состояний и стресса в организации (не менее 3-х мероприятий/методов/изменений/нововведений и т.п.).

## 5.4. Критерии, шкалы оценивания промежуточной аттестации учебной дисциплины:

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
Экзамен: в устной форме по билетам	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– демонстрирует знания отличающиеся глубиной и содержательностью, дает полный исчерпывающий ответ, как на основные вопросы билета, так и на дополнительные;</li> <li>– свободно владеет научными понятиями, ведет диалог и вступает в научную дискуссию;</li> <li>– способен к интеграции знаний по определенной теме, структурированию ответа, к анализу положений существующих теорий, научных школ, направлений по вопросу билета;</li> <li>– логично и доказательно раскрывает проблему, предложенную в билете;</li> <li>– свободно выполняет практические задания повышенной сложности, предусмотренные программой, демонстрирует системную работу с основной и дополнительной литературой.</li> </ul> <p>Ответ не содержит фактических ошибок и характеризуется глубиной, полнотой, уверенностью суждений, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики.</p>		5
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает достаточное знание учебного материала, но допускает несущественные фактические ошибки, которые способен исправить самостоятельно, благодаря наводящему вопросу;</li> <li>– недостаточно раскрыта проблема по одному из вопросов билета;</li> <li>– недостаточно логично построено изложение вопроса;</li> <li>– успешно выполняет предусмотренные в программе практические задания средней сложности, активно работает с основной литературой,</li> <li>– демонстрирует, в целом, системный подход к решению практических задач, к самостоятельному пополнению и обновлению</li> </ul>		4

Форма промежуточной аттестации	Критерии оценивания	Шкалы оценивания	
Наименование оценочного средства		100-балльная система	Пятибалльная система
	<p>знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>В ответе раскрыто, в основном, содержание билета, имеются неточности при ответе на дополнительные вопросы.</p>		
	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– показывает знания фрагментарного характера, которые отличаются поверхностностью и малой содержательностью, допускает фактические грубые ошибки;</li> <li>– не может обосновать закономерности и принципы, объяснить факты, нарушена логика изложения, отсутствует осмысленность представляемого материала, представления о межпредметных связях слабые;</li> <li>– справляется с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой, допускает погрешности и ошибки при теоретических ответах и в ходе практической работы.</li> </ul> <p>Содержание билета раскрыто слабо, имеются неточности при ответе на основные и дополнительные вопросы билета, ответ носит репродуктивный характер. Неуверенно, с большими затруднениями решает практические задачи или не справляется с ними самостоятельно.</p>		3
	<p>Обучающийся, обнаруживает существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий.</p> <p>На большую часть дополнительных вопросов по содержанию экзамена затрудняется дать ответ или не дает верных ответов.</p>		2

### 5.5. Система оценивания результатов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.

Форма контроля	100-балльная система	Пятибалльная система
Текущий контроль:		
- тестирование		2 – 5
- доклад		2 – 5
- индивидуальное задание		2 – 5
Промежуточная аттестация (экзамен)		отлично хорошо удовлетворительно неудовлетворительно
<b>Итого за дисциплину</b> экзамен		

Полученный совокупный результат конвертируется в пятибалльную систему оценок в соответствии с таблицей:

100-балльная система	пятибалльная система	
	зачет с оценкой/экзамен	зачет
85 – 100 баллов	отлично зачтено (отлично)	зачтено
65 – 84 баллов	хорошо зачтено (хорошо)	
41 – 64 баллов	удовлетворительно зачтено (удовлетворительно)	
0 – 40 баллов	неудовлетворительно	не зачтено

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Реализация программы предусматривает использование в процессе обучения следующих образовательных технологий:

- проблемная лекция;
- проектная деятельность;
- поиск и обработка информации с использованием сети Интернет;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- технологии с использованием игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

## 7. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практическая подготовка в рамках учебной дисциплины реализуется при проведении практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

## 8. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов используются подходы, способствующие созданию безбарьерной образовательной среды: технологии дифференциации и индивидуального обучения, применение соответствующих

методик по работе с инвалидами, использование средств дистанционного общения, проведение дополнительных индивидуальных консультаций по изучаемым теоретическим вопросам и практическим занятиям, оказание помощи при подготовке к промежуточной аттестации.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса лицам с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для дистанционного обучения.

Учебные и контрольно-измерительные материалы представляются в формах, доступных для изучения студентами с особыми образовательными потребностями с учетом нозологических групп инвалидов:

Для подготовки к ответу на практическом занятии, студентам с ограниченными возможностями здоровья среднее время увеличивается по сравнению со средним временем подготовки обычного студента.

Для студентов с инвалидностью или с ограниченными возможностями здоровья форма проведения текущей и промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Промежуточная аттестация по дисциплине может проводиться в несколько этапов в форме рубежного контроля по завершению изучения отдельных тем дисциплины. При необходимости студенту предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся создаются, при необходимости, фонды оценочных средств, адаптированные для лиц с ограниченными возможностями здоровья и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех компетенций, заявленных в образовательной программе.

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием традиционных технологий обучения.

№ и наименование учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортзалов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.	Оснащенность учебных аудиторий, лабораторий, мастерских, библиотек, спортивных залов, помещений для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования и т.п.
<b>119071, г. Москва, Малая Калужская улица, дом 1, Донская улица, дом 39, к 2.</b>	
аудитория для проведения занятий лекционного типа	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор
аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	комплект учебной мебели, технические средства обучения, служащие для представления учебной информации большой аудитории: – ноутбук; – проектор
<b>Помещения для самостоятельной работы обучающихся</b>	<b>Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся</b>
читальный зал библиотеки:	- компьютерная техника; подключение к сети «Интернет»

Материально-техническое обеспечение дисциплины при обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Необходимое оборудование	Параметры	Технические требования
Персональный компьютер/ноутбук/планшет, камера, микрофон, динамики, доступ в сеть Интернет	Веб-браузер	Версия программного обеспечения не ниже: Chrome 72, Opera 59, Firefox 66, Edge 79, Яндекс.Браузер 19.3
	Операционная система	Версия программного обеспечения не ниже: Windows 7, macOS 10.12 «Sierra», Linux
	Веб-камера	640x480, 15 кадров/с
	Микрофон	любой
	Динамики (колонки или наушники)	любые
	Сеть (интернет)	Постоянная скорость не менее 192 кБит/с

Технологическое обеспечение реализации программы осуществляется с использованием элементов электронной информационно-образовательной среды университета.

## 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Автор(ы)	Наименование издания	Вид издания (учебник, УП, МП и др.)	Издательство	Год издания	Адрес сайта ЭБС или электронного ресурса (заполняется для изданий в электронном виде)	Количество экземпляров в библиотеке Университета
10.1 Основная литература, в том числе электронные издания							
	Одинцова М.А., Захарова Н.Л.	Психология стресса	учебник и практикум	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-537070">https://urait.ru/book/psihologiya-stressa-537070</a>	
	Водопьянова Н.Е.	Стресс-менеджмент	учебник	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/stress-menedzhment-539007">https://urait.ru/book/stress-menedzhment-539007</a>	
	Либина А.В.	Психология совладания	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-sovladaniya-542676">https://urait.ru/book/psihologiya-sovladaniya-542676</a>	
	Шарапов А.О., Пчелкина Е.П., Шех О.И.	Кризисная психология	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/krizisnaya-psihologiya-542700">https://urait.ru/book/krizisnaya-psihologiya-542700</a>	
10.2 Дополнительная литература, в том числе электронные издания							
1	Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.	Синдром выгорания. Диагностика и профилактика	практическое пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-539183">https://urait.ru/book/sindrom-vygoraniya-diagnostika-i-profilaktika-539183</a>	
2	Решетников М.М.	Аутогенная тренировка	практическое пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/autogennaya-trenirovka-535173">https://urait.ru/book/autogennaya-trenirovka-535173</a>	-
3	Решетников М.М.	Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-540209">https://urait.ru/book/psihicheskaya-samoregulyaciya-pervaya-i-vtoraya-stupeni-540209</a>	
4	Одинцова М.А., Самаль Е.В.	Психология экстремальных ситуаций	учебник и практикум	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/psihologiya-ekstremalnyh-situacij-537068">https://urait.ru/book/psihologiya-ekstremalnyh-situacij-537068</a>	
	Решетников М.М.	Психическая травма	учебное пособие	М.: Издательство Юрайт	2024	<a href="https://urait.ru/book/psihicheskaya-travma-540204">https://urait.ru/book/psihicheskaya-travma-540204</a>	

10.3 Методические материалы (указания, рекомендации по освоению дисциплины (модуля) авторов РГУ им. А. Н. Косыгина)							
1	Калинина Н.В., Медведева Г.И.	Методические указания для самостоятельной работы студентов	Методически указания	утверждены на заседании кафедры 21.10.21. протокол № 3	2021	ЭОИС	



## 11. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

11.1. Ресурсы электронной библиотеки, информационно-справочные системы и профессиональные базы данных:

№ пп	Наименование, адрес веб-сайта
1.	ЭБС «Лань» <a href="http://www.e.lanbook.com/">http://www.e.lanbook.com/</a>
2.	«Znanium.com» научно-издательского центра «Инфра-М» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
3.	Электронные издания «РГУ им. А.Н. Косыгина» на платформе ЭБС «Znanium.com» <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
4.	ЭБС издательства «ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru">http://www.urait.ru</a>
5.	Профессиональные ресурсы: Институт психологии РАН: <a href="http://ipras.ru/">http://ipras.ru/</a> Кабинет психологических портретов: <a href="http://www.psyh-portret.ru/">http://www.psyh-portret.ru/</a> Конструктор тестов <a href="https://onlinetestpad.com">https://onlinetestpad.com</a> Портал психологического онлайн-тестирования <a href="http://psyttests.org">http://psyttests.org</a> Портал Академической психологии: <a href="http://www.portal-psychology.ru/">http://www.portal-psychology.ru/</a> Практическая психология: <a href="http://psynet.narod.ru/">http://psynet.narod.ru/</a> Практический психолог: <a href="http://www.psilib.ru">http://www.psilib.ru</a> Психологическое тестирование он-лайн <a href="https://testometrika.com">https://testometrika.com</a> Российское психологическое общество (РПО): <a href="http://psyrus.ru/">http://psyrus.ru/</a> Энциклопедия психодиагностики <a href="https://psylab.info/">https://psylab.info/</a> Психологическая газета. Профессиональное интернет-издание <a href="https://www.psy.su">https://www.psy.su</a>

11.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

№ пп	Наименование лицензионного программного обеспечения	Реквизиты подтверждающего документа
1.	Windows 10 Pro, MS Office 2019	контракт № 18-ЭА-44-19 от 20.05.2019

**ЛИСТ УЧЕТА ОБНОВЛЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ/МОДУЛЯ**

В рабочую программу учебной дисциплины/модуля внесены изменения/обновления и утверждены на заседании кафедры психологии:

<b>№ пп</b>	<b>год обновления РПД</b>	<b>характер изменений/обновлений с указанием раздела</b>	<b>номер протокола и дата заседания кафедры</b>