

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр имени В.А. Алмазова»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
(ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России)

ИНСТИТУТ МЕДИЦИНСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института медицинского образования
ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова»
Минздрава России
Е.В. Пармон
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплина	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ (наименование дисциплины)
	магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология (код специальности и наименование)
Профиль	Кризисная психология и психотравматология
Факультет	лечебный (наименование факультета)
Кафедра	ПСИХОЛОГИИ (наименование кафедры)

Форма обучения	очная
Курс	1
Семестр	2
Занятия лекционного типа	8 час.
Занятия семинарского типа	24 час.
Всего аудиторной работы	32 час.
Самостоятельная работа (внеаудиторная)	40 час.
Форма промежуточной аттестации	зачет
Общая трудоемкость дисциплины	72/2 (час/зач.ед.)

Санкт-Петербург
2024

Рабочая программа дисциплины «Индивидуальные жизненные кризисы» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования — магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации «29» июля 2020 г. № 841 и учебным планом.

СОСТАВИТЕЛИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Щукина Мария Алексеевна	д.п.н.	И.о. заведующего кафедрой психологии	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России
2.	Шляхто Маргарита Сергеевна	-	Медицинский психолог отделения психолого-социального сопровождения материнства и детства	ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины «Индивидуальные жизненные кризисы» рассмотрена и обсуждена на заседании кафедры психологии.

Рабочая программа дисциплины «Индивидуальные жизненные кризисы» рассмотрена и одобрена на заседании Учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «17» января 2023 г., протокол № 01/2023.

Внесение изменений и дополнений в рабочую программу дисциплины «Индивидуальные жизненные кризисы» рассмотрены и одобрены на заседании учебно-методического совета Института медицинского образования ФГБУ «НМИЦ им. В.А. Алмазова» Минздрава России «27» августа 2024 г., протокол № 05/01/2024.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения дисциплины: формирование у обучающихся комплексного представления о жизненном пути, кризисах индивидуального развития и психологической помощи личности в ситуации индивидуального жизненного кризиса.

Задачи изучения дисциплины:

1. Сформировать у обучающихся научно-теоретическое представление о развитии личности на протяжении жизненного пути.
2. Раскрыть категорию индивидуального жизненного кризиса.
3. Выполнить обзор методов психологической помощи личности в ситуации индивидуального жизненного кризиса.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Индивидуальные жизненные кризисы» относится, к дисциплинам по выбору учебного плана.

Междисциплинарные и внутродисциплинарные связи:

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- «Этика и основы профессионального общения»;
- «Психодиагностика кризисных и посттравматических состояний»;
- «Основы кризисной психологии и психотравматологии»;
- «Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях».

3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

Компетенция	Индикатор	Показатели достижения освоения компетенции	Оценочные средства
ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	ОПК-6.1. Определяет концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного)	Знает: - концепции и методы консультирования в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - определять концепции и методы консультирования в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-1. Осуществление подбора психологических методик, планирования и проведение обследования клиентов	ПК-1.1. Способен осуществлять подбор психологических методик для обследования клиентов	Знает: - психологические методики обследования клиентов для определения индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - осуществлять подбор психологических методик обследования клиентов для определения индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	ПК-1.2. Способен анализировать полученные в психологическом обследовании результаты, выявлять степень достоверности полученной информации, составлять психологическое заключение	Знает: - способы анализа полученных в психологическом обследовании результатов, приемы определения степени достоверности полученной информации, алгоритм создания психологического заключения	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - анализировать полученные в психологическом обследовании результаты, выявлять степень достоверности полученной информации, составлять психологическое заключение	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ

	ПК-1.3 Способен разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами	Знает: - приемы разработки психологических рекомендаций с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-3. Создание и реализация психологических программ, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов	ПК-3.1. Способен обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций и психической травматизации	Знает: - применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	ПК-3.2. Способен применять приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций и психической травматизации	Знает: - приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - применять приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	ПК-3.3. Способен разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов	Знает: - приемы разработки программ групповой работы по психологической поддержке клиентов в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
		Умеет: - разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ

КВ – контрольные вопросы, Д – доклады, ТЗ – тестовые задания

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ

4.1 Объем дисциплины в академических часах, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную внеаудиторную работу обучающихся

Вид учебной работы	Трудоемкость	Семестры
	объем в академических часах (АЧ)	2
Аудиторные занятия (всего)	32	32
В том числе:	-	-
Занятия лекционного типа	8	8
Занятия семинарского типа	24	24
Самостоятельная внеаудиторная работа (всего)	40	40
В том числе:	-	-
Подготовка к занятиям	12	12
Подготовка докладов, подбор и изучение литературных источников, интернет-ресурсов	28	28
Промежуточная аттестация – зачет	-	-
Из них на практическую подготовку*	19	19
Общая трудоемкость	часы	72
	зач. ед.	2

**Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы*

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов занятий

Наименование темы (раздела)	Контактная работа, академ. ч.		СР	Всего	Из них на практическую подготовку*
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
Тема 1. Жизненный путь личности	2	8	10	20	6
Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	2	4	10	16	3
Тема 3. Виды жизненных кризисов	2	8	10	20	7
Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	2	4	10	16	3
Зачет				-	-
Итого	8	24	40	72	19

**Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы*

4.3 Тематический план занятий лекционного типа - всего 8 часов

№ темы	Наименование темы лекционного занятия	Часы	Содержание темы	Формируемые индикаторы компетенций	Демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия
1.	Тема 1. Жизненный путь личности	2	Жизненный путь как социально-историческая форма развития личности. Свойства и структура жизненного пути. Событийный подход к изучению жизненного пути. Цели и смысл жизни. Субъективная картина жизненного пути.	ОПК-6.1	Мультимедийная аппаратура, презентации
2.	Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	2	Феноменология жизненного кризиса. Компоненты кризисного состояния (эмоциональный, когнитивный, мотивационный, поведенческий). Развитие и этапы кризиса. Классификация индивидуальных жизненных кризисов.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3	Мультимедийная аппаратура, презентации
3.	Тема 3. Виды жизненных кризисов	2	Возрастные нормативные кризисы. Экзистенциальные кризисы. Профессиональные кризисы. Творческие кризисы.	ОПК-6.1	Мультимедийная аппаратура, презентации
4.	Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	2	Понятие ресурса в психологии. Виды ресурсов. Подходы в рассмотрении ресурсов преодоления индивидуальных кризисов. Объективные и субъективные ресурсы. Копинг-стратегии. Личная история человека как ресурс. Социальное конструирование успеха.	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3	Мультимедийная аппаратура, презентации

4.4 Тематический план занятий семинарского типа - всего 24 часа

№ темы	Форма проведения занятия	Наименование темы занятия	Часы, в том числе на ПП*	Содержание темы занятия	Формируемые индикаторы компетенций	Формы и методы текущего контроля
1.	Семинарское занятие	Тема 1. Жизненный путь личности	8 из них на ПП-80%	Личность как субъект жизненного пути. Понятие автобиографической памяти личности (В.В.Нуркова, У.Найсер), биографического мышления (Р.А.Ахмеров, Н.А.Логинова), экзистенциальных переживаний (С.Л.Рубинштейн), ответственности и сознания в целом (К.А.Абульханова) как жизненных способностях личности как субъекта жизни. Теоретико-эмпирические исследования жизненного пути в отечественной психологии (Н.А.Рыбников, Е.И.Головаха,	ОПК-6.1	ТЗ, Д

				А.А.Кроник, С.Л. Рубинштейн, К.А.Абульханова-Славская, Е.Ю.Коржова и др.). Исследования жизненного пути в зарубежных психологических концепциях (Г.Олпорт, Ш.Бюлер, Г.Мюррей, Г.Томе, А.Адлер, К.Юнг и др.).		
2.	Семинарское занятие	Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	4 из них на ПП-80%	Биографические кризисы в структуре жизненного пути (Р.А.Ахмеров). Жизненный выбор и его структура (С.Л.Кравченко). Изменения в структуре личности в результате жизненного выбора. Методы анализа субъективной оценки жизненной ситуации. Диагностика кризисных переживаний. Психобиографические приемы выявления жизненных кризисов.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3	ТЗ, Д
3.	Семинарское занятие	Тема 3. Виды жизненных кризисов	8 из них на ПП-80%	Возрастные нормативные кризисы. Экзистенциальные кризисы. Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности. Профессиональные кризисы. Нормативные профессиональные кризисы. Фазы кризисов профессионального развития. Профессиональные деструкции (тенденции развития, психологические детерминанты, виды). Ненормативные профессиональные кризисы. Творческие кризисы.	ОПК-6.1	ТЗ, Д
4.	Семинарское занятие	Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	4 из них на ПП-80%	Понятие ресурса в психологии. Виды ресурсов. Подходы в рассмотрении ресурсов преодоления индивидуальных кризисов. Объективные и субъективные ресурсы. Копинг-стратегии. Личная история человека как ресурс. Социальное конструирование успеха.	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3.	ТЗ, Д
Итого					24 часа из них на ПП- 19 часов	

Д – доклады, ТЗ – тестовые задания

**Практическая подготовка (ПП) - форма организации образовательной деятельности при освоении образовательной программы в условиях выполнения обучающимися определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю соответствующей образовательной программы*

4.5 Внеаудиторная самостоятельная работа – всего 40 часов

Вид самостоятельной работы	Часы	Формируемые индикаторы компетенций
Подготовка к занятиям	12	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
Подготовка докладов, подбор и изучение литературных источников, интернет-ресурсов	28	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

4.5.1 Самостоятельная проработка некоторых тем – не предусмотрена

5. ОРГАНИЗАЦИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1 Виды оценочных средств, используемых при текущем контроле и промежуточной аттестации

Формы контроля	Название раздела дисциплины	Общее количество оценочных средств		
		КВ	ТЗ	Д
Текущий контроль	Тема 1. Жизненный путь личности	-	10	5
	Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	-	10	5
	Тема 3. Виды жизненных кризисов	-	15	5
	Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	-	10	5
Промежуточная аттестация по дисциплине – зачет		15	45	-

КВ – контрольные вопросы, Д – доклады, ТЗ – тестовые задания

5.2 Организация текущего контроля знаний

№ п/п	Наименование темы (раздела) Дисциплины	Код контролируемого индикатора компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Жизненный путь личности	ОПК-6.1	ТЗ, Д
2.	Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3	ТЗ, Д
3.	Тема 3. Виды жизненных кризисов	ОПК-6.1	ТЗ, Д
4.	Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3	ТЗ, Д

Д – доклады, ТЗ – тестовые задания

5.3 Организация контроля самостоятельной работы

№ п/п	Вид работы	Код контролируемого индикатора компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Подготовка к занятиям	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3	ТЗ, Д
2.	Подготовка докладов, подбор и изучение литературных источников, интернет-ресурсов	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3	ТЗ, Д

Д – доклады, ТЗ – тестовые задания

5.4 Организация промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет

Этапы проведения промежуточной аттестации:

Этапы	Вид задания	Оценочные материалы	Проверяемые индикаторы компетенций
1	Тестирование	ТЗ	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2	Собеседование	КВ	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

Критерии оценивания результата промежуточной аттестации:

«Зачтено» – при условии положительных результатов на 1, 2 этапе.

«Не зачтено» – при наличии одного или более неудовлетворительных результатов.

Типовые оценочные средства

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Память, в которой хранятся живые, более или менее обобщенные образы пережитого прошлого, иначе – воспоминания</p> <p>a) Эмоциональная b) Автобиографическая c) Образная d) Оперативная</p>	b	ОПК-6.1
<p>2. Выберите правильный ответ Особая форма переживания человеком своего бытия в мире, связанная с отношением личности к себе и к миру</p> <p>a) Экзистенциальные переживания b) Кризисные переживания c) Духовные переживания d) Онтологические переживания</p>	a	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>3. Дополните утверждение По своей направленности биографический метод является _____, а по организационной форме -лонгитюдным. Ответ _____</p>	генетическим	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

Темы докладов

Темы докладов	Проверяемые компетенции
1. Методы выявления кризисов с помощью диагностики субъективной картины жизненного пути	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
2. Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности.	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
3. Кризис как изменения в ценностно-мотивационной и смысловой сферах личности (Леонтьев Д. А.)	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

Контрольные вопросы

№ КВ	Контрольный вопрос и эталон (ключ) ответа	Проверяемые индикаторы компетенции
1	Контрольный вопрос: Дайте общую характеристику жизненного пути личности как пространственно-	ОПК-6.1

	временному процессу	
	Эталон ответа: Социально-историческая форма индивидуального развития человека, так что все события этого развития (биографические даты) всегда располагаются относительно к системе измерения исторического времени	
2	Контрольный вопрос: Раскройте понятие и структуру субъективной картины жизненного пути	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Конкретная форма представленности субъективного психологического времени	
3	Контрольный вопрос: Раскройте структуру субъективного времени личности	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Отражение в сознании личности жизненного пути во времени. Психологическое прошлое. Психологическое настоящее. Психологическое будущее	
4	Контрольный вопрос: Дайте определение кризису	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации	

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (приложение № 1 к рабочей программе).

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

В ИМО создана и функционирует электронная информационно-образовательная среда (далее - ЭИОС), включающая в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы. ЭИОС обеспечивает освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся. Электронные библиотеки обеспечивают доступ к профессиональным базам данных, справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам.

6.1 Программное обеспечение, профессиональные базы данных, информационные справочные системы, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

Программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Операционная система семейства Windows

Пакет OpenOffice

Пакет LibreOffice

Microsoft Office Standard 2016

NETOP Vision Classroom Management Software

Образовательный портал ФГБУ «НМИЦ им. В. А. Алмазова» Минздрава России

<http://moodle.almazovcentre.ru/>

САБ «Ирбис 64» - система автоматизации библиотек. Электронный каталог АРМ «Читатель» и Web-Ирбис

6.2. Профессиональные базы данных, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

Электронная библиотечная система «Медицинская библиотека «MEDLIB.RU» (www.medlib.ru)

Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» (www.rosmedlib.ru)

ЭБС «Букап» (<https://www.books-up.ru/>)

ЭБС «Юрайт» (<https://urait.ru/>)

Электронная библиотека Профи-Либ «Медицинская литература издательства "Спецлит"» (<https://speclit.profy-lib.ru/>)

Всемирная база данных статей в медицинских журналах PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/>

Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины:

Поисковые системы Yandex (<http://www.yandex.ru/>)

Мультимедийный словарь перевода слов онлайн Мультигран (<http://www.multigran.ru/>)

Университетская информационная система РОССИЯ (<https://uisrussia.msu.ru/>)

Публикации ВОЗ на русском языке (<https://www.who.int/ru/publications/i>)

Международные руководства по медицине (<https://www.guidelines.gov/>)

Федеральная электронная медицинская библиотека (ФЭМБ) (<http://www.femb.ru>)

Боль и ее лечение (www.painstudy.ru)

US National Library of Medicine National Institutes of Health (www.pubmed.com)

Русский медицинский журнал (www.rmj.ru)

Министерство здравоохранения Российской Федерации (www.rosminzdrav.ru)

КиберЛенинка — это научная электронная библиотека (<https://cyberleninka.ru>)

Российская государственная библиотека (www.rsl.ru)

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

Обучение по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» включает контактную работу, состоящую из лекций, семинаров, самостоятельной работы и промежуточной аттестации. Лекционные занятия проводятся с использованием демонстрационного материала в виде мультимедийных презентаций.

Семинарские занятия проходят в учебных аудиториях. В ходе занятий слушатели разбирают и обсуждают вопросы по соответствующим разделам и темам дисциплины, выполняют теоретические и практические задания.

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий (использование интернет-ресурсов для подготовки к занятиям, групповые дискуссии и др.) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Главными условиями правильной организации учебного процесса являются:

- планирование времени, необходимого на изучение данной дисциплины;
- регулярное повторение пройденного материала;
- подготовка к текущему тематическому контролю успеваемости и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа включает в себя проработку лекционных материалов, практических материалов и задач, которые разбирались на занятиях или были рекомендованы для самостоятельного решения, изучение рекомендованной учебной литературы, изучение информации, публикуемой в научной периодической печати и представленной в сети «Интернет» и подготовку докладов по предложенным темам.

Для самостоятельной работы в течение всего периода обучения имеется индивидуальный неограниченный доступ к электронной информационно-образовательной среде Центра Алмазова из любой точки, в которой есть доступ к сети «Интернет», как на территории Центра Алмазова, так и вне ее.

6.5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

Основная литература:

1. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для вузов / Л. А. Головей [и др.]; под общей редакцией Л. А. Головей. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/488919>
2. Шарапов, А. О. Кризисная психология: учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/495888>

Дополнительная литература:

1. Артемьева, О. А. Качественные и количественные методы исследования в психологии: учебное пособие для вузов / О. А. Артемьева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/491743>
2. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование: учебное пособие для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — Текст : электронный // URL: <https://urait.ru/bcode/491789>
3. Психофизиология экстремальных ситуаций : учебное пособие / Б. И. Марченко. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2020. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/YUFU-2021080514.html>
4. Психология зависимого поведения / Мехтиханова Н. Н. - Москва : ФЛИНТА, 2019. - Текст : электронный // URL : <https://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785976501553.html>

7. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ:

7.1. Учебно-методические материалы для обучающихся: Методические материалы по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы».

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» программы высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология Центр Алмазова располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебной дисциплиной.

Для проведения занятий по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» специальные помещения имеют материально-техническое и учебно-методическое обеспечение:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа – укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором оборудования для демонстрации презентаций.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия и все формы его проведения) - укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций - укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации - укомплектована специализированной (учебной) мебелью.

Помещение для самостоятельной работы – укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Состав и квалификация научно-педагогических работников, обеспечивающих осуществление образовательного процесса по дисциплине «Индивидуальные жизненные кризисы» соответствует требованиям ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология.

10. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется кафедрой на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

В целях освоения учебной программы «Индивидуальные жизненные кризисы» инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья кафедра обеспечивает:

- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
- размещение в местах доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
- надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
- возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения кафедры, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

При освоении программы дисциплины обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средств обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ
«ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ»
(наименование дисциплины)

Магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология

Профиль: Кризисная психология и психотравматология

Квалификация (степень) выпускника: Магистр

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП ВО: 2 года

(нормативный срок обучения)

ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине «ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ КРИЗИСЫ»

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями: ОПК-6, ПК-1, ПК-3

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций в процессе изучения дисциплины

Индикатор	Показатели достижения освоения компетенции	Оценочные средства
ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента		
ОПК-6.1. Определяет концепции и методы консультирования (индивидуального, группового, семейного)	Знает: - концепции и методы консультирования в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - определять концепции и методы консультирования в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-1. Осуществление подбора психологических методик, планирования и проведение обследования клиентов		
ПК-1.1. Способен осуществлять подбор психологических методик для обследования клиентов	Знает: - психологические методики обследования клиентов для определения индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - осуществлять подбор психологических методик обследования клиентов для определения индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-1.2. Способен анализировать полученные в психологическом обследовании результаты, выявлять степень достоверности полученной информации, составлять психологическое заключение	Знает: - способы анализа полученных в психологическом обследовании результатов, приемы определения степени достоверности полученной информации, алгоритм создания психологического заключения	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - анализировать полученные в психологическом обследовании результаты, выявлять степень достоверности полученной информации, составлять психологическое заключение	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-1.3. Способен разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами	Знает: - приемы разработки психологических рекомендаций с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - разрабатывать психологические рекомендации с учетом конкретных задач для дальнейшей работы с клиентами в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-3. Создание и реализация психологических программ, направленных на расширение и укрепление внутренних ресурсов клиентов		

ПК-3.1. Способен обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций и психической травматизации	Знает: - применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - обосновывать применение конкретных психологических технологий для преодоления клиентами последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-3.2. Способен применять приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций и психической травматизации	Знает: - приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - применять приемы для помощи преодоления клиентам в преодолении последствий кризисных ситуаций	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
ПК-3.3. Способен разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов	Знает: - приемы разработки программ групповой работы по психологической поддержке клиентов в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ
	Умеет: - разрабатывать программы групповой работы по психологической поддержке клиентов в ситуации индивидуального жизненного кризиса	Для текущего контроля: ТЗ, Д Для промежуточной аттестации: ТЗ, КВ

КВ – контрольные вопросы, Д – темы докладов, ТЗ – тестовые задания

2. Организация текущего контроля

№ п/п	Наименование темы (раздела) Дисциплины	Код контролируемого индикатора компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Жизненный путь личности	ОПК-6.1	ТЗ, Д
2.	Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3	ТЗ, Д
3.	Тема 3. Виды жизненных кризисов	ОПК-6.1	ТЗ, Д
4.	Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3	ТЗ, Д

КВ – контрольные вопросы, ТЗ – тестовые задания

3. Форма промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

4. Этапы проведения промежуточной аттестации:

Этапы	Вид задания	Оценочные материалы	Проверяемые индикаторы компетенций
1	Собеседование	КВ	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2	Тестирование	ТЗ	ОПК-6.1, ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

КВ – контрольные вопросы, ТЗ – тестовые задания

5. Критерии оценивания заданий промежуточной аттестации (для зачета):

Вид задания	«Не зачтено»	«Зачтено»
Собеседование по контрольным вопросам	Имеет фрагментарные, не систематизированные знания по предмету. Неправильное использование основных научных понятий и терминов. Множественные, существенные ошибки. ответе на вопросы. Отсутствие ответов на дополнительные вопросы.	Имеет глубокие, систематизированные знания по предмету. Дает четкие и развернутые ответы на вопросы. Демонстрирует знание взаимосвязи основных понятий дисциплины. Демонстрирует способность применения полученных знаний на практике.
Выполнение тестовых заданий	70% и менее верных ответов	Более 70% верны ответов

Критерии оценивания результата промежуточной аттестации:

При проведении контроля в форме зачета используется следующая шкала оценки:
зачтено/не зачтено:

«Зачтено» – при условии положительных результатов на 1, 2 этапе.

«Не зачтено» – при наличии одного или более неудовлетворительных результатов.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Тема 1. Жизненный путь личности

Темы докладов

Темы докладов	Проверяемые компетенции
1. Понятие субъективной картины жизненного пути	ОПК-6.1
2. Метафоры жизненного пути в литературе и искусстве	ОПК-6.1
3. Возрастные особенности субъективной картины жизненного пути личности	ОПК-6.1
4. Понятие биографического мышления	ОПК-6.1
5. Понятие субъективного времени жизни	ОПК-6.1

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Память, в которой хранятся живые, более или менее обобщенные образы пережитого прошлого, иначе – воспоминания</p> <p>а) Эмоциональная б) Автобиографическая с) Образная d) Оперативная</p>	б	ОПК-6.1
<p>2. Выберите правильный ответ Особая форма переживания человеком своего бытия в мире, связанная с отношением личности к себе и к миру</p> <p>а) Экзистенциальные переживания б) Кризисные переживания с) Духовные переживания d) Онтологические переживания</p>	а	ОПК-6.1

<p>3. Выберите правильный ответ Понятие субъективной картины жизненного пути предложил</p> <p>a) Р.А. Ахмеров b) П.К. Анохин c) А.Г. Асмолов d) Б.Г. Ананьев</p>	d	ОПК-6.1
<p>4. Выберите правильный ответ Социальная действительность в совокупности феноменологических и сущностных характеристик (социальных процессов, событий, ситуаций, отношений и поведения людей, их личностей), а также собственная жизнь являются предметом</p> <p>a) Аналитического мышления b) Абстрактного мышления c) Биографического мышления d) Теоретического мышления</p>	c	ОПК-6.1
<p>5. Дополните утверждение Факт жизни, имеющий существенные последствия для ее дальнейшего хода, кладущий начало новому образу жизни, перестройке внутреннего мира и социального поведения личности, называется _____ жизни Ответ _____</p>	событием	ОПК-6.1
<p>6. Выберите правильный ответ Метод биографического исследования душевной жизни (психограмму) предложил:</p> <p>a) Б.С. Братусь b) Н.А. Рыбников c) С.Л. Рубинштейн d) А. Адлер</p>	b	ОПК-6.1
<p>7. Дополните утверждение По своей направленности биографический метод является _____, а по организационной форме -лонгитюдным Ответ _____</p>	генетическим	ОПК-6.1
<p>8. Выберите правильный ответ Отражение в сознании личности её жизненного пути во времени это</p> <p>a) Психологическое время личности b) Субъективная картина жизненного пути c) Автобиографическая память d) Направленность</p>	a	ОПК-6.1
<p>9. Дополните утверждение В истории биографического метода исключительное место занимает _____, основавшая психологию жизненного пути Ответ _____</p>	Ш. Бюлер	ОПК-6.1
<p>10. Дополните утверждение В медицинской и медико-психологической практике применяется такой вид биографического метода, как сбор _____ Ответ _____</p>	анамнеза	ОПК-6.1

Тема 2. Кризис в структуре жизненного пути личности

Темы докладов

Темы докладов	Проверяемые компетенции
1. Методы выявления кризисов с помощью диагностики субъективно картины жизненного пути.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
2. Кризисы нереализованности, опустошенности, бесперспективности.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
3. Кризис как изменения в ценностно-мотивационной и смысловой сферах личности (Леонтьев Д. А.).	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
4. Переживание как процесс преодоления кризиса: сущность, типы	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
5. Роль кризиса в жизни человека.	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Результатом жизненного выбора является:</p> <p>a) Поступок, реализующий принятое решение b) Жизненная позиция c) Стилль жизни d) Жизненная ориентация</p>	a	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>2. Выберите правильный ответ Острая неудовлетворенность личности собственной жизнью, её продуктивностью:</p> <p>a) Апатия b) Кризис целостности c) Возрастной кризис d) Биографический кризис</p>	d	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>3. Выберите правильный ответ По Н.А. Логиновой, конечным мотивом жизненного выбора является</p> <p>a) Потребность в одобрении b) Потребность в творчестве c) Потребность в самосохранении d) Потребность в развитии</p>	c	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>4. Дополните утверждение Кризис _____ возникает в ситуациях, когда в субъективной картине жизненного пути человека слабо представлены связи, ведущие от прошлого в настоящее и будущее Ответ _____</p>	опустошенности	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>5. Дополните утверждение Р.А. Ахмеров выделяют три типа биографических кризисов: кризис нереализованности, кризис опустошенности и кризис _____ Ответ _____</p>	бесперспективности	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>6. Выберите правильный ответ К психобиографическим приемам выявления жизненных</p>	a	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

<p>кризисов относятся:</p> <p>a) Интервью, контент-анализ дневников, свидетельства очевидцев</p> <p>b) Стандартизированные тесты</p> <p>c) Имитационные тесты</p> <p>d) Проективные тесты</p>		
<p>7. Дополните утверждение Предметом биографического метода является жизненный _____ человека Ответ _____</p>	путь	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>8. Выберите правильный ответ Методика «Каузометрия» предназначена для определения</p> <p>a) Ценностной структуры личности</p> <p>b) Наличия биографического кризиса личности</p> <p>c) Причин формирования характера</p> <p>d) Условий и предпосылок развития личности на жизненном пути</p>	b	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>9. Выберите правильный ответ Что является недостатком дневниковых записей как биографического источника</p> <p>a) низкая значимость</p> <p>b) объективность</p> <p>c) труднодоступность</p> <p>d) неструктурированность</p>	c	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>10. Выберите правильный ответ Особенностью свидетельских показаний свидетельских показаний является:</p> <p>a) Объективность</p> <p>b) Зависимость от личности свидетеля</p> <p>c) Трудность в интерпретации</p> <p>d) Трудность фиксации</p>	b	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

Тема 3. Виды жизненных кризисов

Темы докладов

Темы докладов	Проверяемые компетенции
1. Периодизации кризисов развития	ОПК-6.1
2. Нормативные и ненормативные кризисы: сравнительная характеристика	ОПК-6.1
3. Экзистенциальные кризисы	ОПК-6.1
4. Кризисы профессионального развития	ОПК-6.1
5. Кризисы творческой деятельности	ОПК-6.1

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Состояние, сопровождающееся тревогой, депрессией, чувством беспомощности и безнадежности характерно для</p>	d	ОПК-6.1

<p>стадии кризиса, выделенной Дж. Капланом:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Первой стадии b) Второй стадии c) Третьей стадии d) Четвертой стадии 		
<p>2. Выберите правильный ответ Незамедлительное оказание помощи при кризисной ситуации соответствует такому принципу кризисной интервенции как:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Принцип высокого уровня активности консультанта b) Принцип ограничения целей c) Принцип интервенции в поверхностные слои сознания d) Принцип безотлагательности 	d	ОПК-6.1
<p>3. Выберите правильный ответ Возрастные кризисы и кризисы развития относят к</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Нормативным кризисам b) Ненормативным кризисам c) Периодическим кризисам d) Травматическим кризисом 	a	ОПК-6.1
<p>4. Дополните утверждение Возрастные и физиологические факторы, болезни, относятся к _____ причинам кризисных состояний Ответ _____</p>	внутренним	ОПК-6.1
<p>5. Выберите правильный ответ Системный характер кризисных ситуаций выражается в том, что они</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Исключительно зависят от системы внешних условий b) Охватывают все уровни личностной организации c) Периодически проявляются в жизни d) Исключительно зависят от системы внутренних условий 	b	ОПК-6.1
<p>6. Выберите правильный ответ Основная цель кризисной психологической помощи заключается в:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Полном разрешении всех затруднений b) Длительном сопровождении клиента c) Снижении тяжести психологических последствий после пережитых событий d) Определении жизненных перспектив 	c	ОПК-6.1
<p>7. Дополните утверждение Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека, это _____ Ответ _____</p>	эмпатия	ОПК-6.1
<p>8. Дополните утверждение Сущностной особенностью любого кризиса является невозможность (или затрудненность) для человека жить как прежде и незнание, как жить дальше. В ситуации кризиса идет спонтанный поиск своего нового _____</p>	образа «Я».	ОПК-6.1

Ответ _____		
<p>9. Дополните утверждение Разрушительными последствиями и личностной дезорганизацией характеризуется _____ выход из кризиса Ответ _____</p>	деструктивный	ОПК-6.1
<p>10. Выберите правильный ответ Что является главным содержанием психологической травмы</p> <ul style="list-style-type: none"> a) утрата веры в то, что жизнь устроена согласно порядку и поддается контролю b) утрата веры в собственные силы и возможности c) переосмысление своего прошлого, ценностей и смысла жизни d) повторяющиеся навязчивые мысли 	a	ОПК-6.1
<p>11. Выберите правильный ответ Автор концепции выученной беспомощности:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) З. Фукс b) М. Селигман c) Х. Спотниц d) Л. Ормонт 	b	ОПК-6.1
<p>12. Выберите правильный ответ Кризис целостности – это</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Угроза целям или системе ценностей человека b) Переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду c) Утрата близкого человека d) Эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека 	a	ОПК-6.1
<p>13. Выберите правильный ответ Кризис «пересадки корней» – это</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Угроза целям или системе ценностей человека b) Переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду c) Утрата близкого человека d) Эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека 	b	ОПК-6.1
<p>14. Выберите правильный ответ Кризисные состояния на социально-психологическом уровне могут проявляться в:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Нарушениях коммуникативных функций b) Нарушениях мыслительных операций c) Нарушениях памяти d) Нарушениях сна 	a	ОПК-6.1
<p>15. Выберите правильный ответ Помощь в кризисных ситуациях в основном направлена на</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Улучшение состояния человека b) Создание условий для забывания человеком о проблеме c) Выработку человеком планов на будущее d) Профилактику деструктивного поведения человека 	d	ОПК-6.1

Тема 4. Ресурсы преодоления индивидуальных кризисов

Темы докладов

Темы докладов	Проверяемые компетенции
1. Психокоррекционная сторона психобиографических методов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
2. Возможности и приемы психобиографики в практике оказания психологической помощи при кризисах развития	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
3. Жизненный выбор личности: понятие выбора в психологии, ценностные основания выбора, принятие жизненного решения	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
4. Объективные и субъективные ресурсы преодоления индивидуальных жизненных кризисов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
5. Копинг-стратегии – стратегии преодоления кризисов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Какое определение наиболее точно описывает понятие ресурса в контексте психологического кризиса</p> <p>a) Способы разрешения конфликтов b) Внутренние и внешние источники, которые помогают справиться с жизненными трудностями c) Материальные ценности, необходимые для выживания d) Методы управления эмоциями</p>	б	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>2. Выберите правильный ответ К внутренним ресурсам относятся</p> <p>a) Коммуникативный потенциал, опыт решения проблем b) Финансовая стабильность c) Поддержка семьи и друзей d) Стабильная работа</p>	а	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>3. Выберите правильный ответ Согласно мнению какого психолога, в результате успешного прохождения кризиса как переломного момента развития человек обретает «силы» (способности, добродетели)</p> <p>a) Э.Фромм b) Дж. Бьюдженталь c) Э.Эриксон d) Л. Фестингер</p>	с	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>4. Дополните утверждение Возможности и ценности, относящиеся не к самому человеку, а к окружающим его людям и среде, называют _____ ресурсами Ответ _____</p>	внешними	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

<p>5. Дополните утверждение Изоляция, игнорирование, самообвинение относятся к _____ копинг-стратегиям Ответ _____</p>	неадаптивным	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>6. Выберите правильный ответ В каком случае личная история человека может рассматриваться как ресурс? а) Если она содержит негативные события б) Если она связана с успешным преодолением прошлых кризисов в) Если она не связана с личными переживаниями</p>	б	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>7. Дополните утверждение Одной из задач психологической помощи при кризисных ситуациях заключается в переводе «объективных» _____ в субъектные (индивидуальные) Ответ _____</p>	ресурсов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>8. Выберите правильный ответ Какой пример иллюстрирует использование адаптивной копинг-стратегии? а) Принятие ситуации как неизбежной б) Разработка плана действий для решения проблемы в) Отвлечение на другие задачи г) Избегание обсуждения проблемы</p>	б	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>9. Выберите правильный ответ Конструктивный выход из кризиса означает: а) Неполную дезорганизацию личности б) Личностный рост, связанный с получением нового опыта в) Полное разрешение всех жизненных затруднений г) Выход из кризиса согласно разработанному плану</p>	б	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>10. Выберите правильный ответ Стадия развития кризиса, в которой человек пользуется привычными способами для решения проблем и задействует знакомые ресурсы. а) Стадия нормальной адаптации б) Крипическая стадия в) Стадия мобилизации г) Предварительная стадия</p>	а	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Тестовые задания

Тестовое задание	Эталон (ключ) ответа	Проверяемые компетенции
<p>1. Выберите правильный ответ Что характерно для четвертой стадии развития кризиса по Дж. Каплану? а) Чувство безнадежности и беспомощности</p>	а	ОПК-6.1

<ul style="list-style-type: none"> b) Активный поиск решений c) Эмоциональное равновесие d) Обращение к привычным способам разрешения проблем 		
<p>2. Выберите правильный ответ</p> <p>В ситуации жизненного выбора, потребность в самосохранении является</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Незначительным фактором b) Побочным эффектом принятого решения c) Конечным мотивом жизненного выбора d) Барьером, мешающим принять решение 	c	ОПК-6.1
<p>3. Выберите правильный ответ</p> <p>Шкалы «пессимистическая реакция», «реакция оппозиции», «психологическая устойчивость» относятся к:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Опроснику «Переживание психологического кризиса личностью» (С.В. Духновский) b) Опроснику смыслового кризиса (К.В. Карпинский) c) Методике «Духовный кризис» (Л.В. Шутова, А.В. Ляшук) d) Биографической анкете кризисных событий (В.Р. Манукян) 	a	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
<p>4. Выберите правильный ответ</p> <p>Состояние переживания утраты бытийной основы существования, которое возникает в ответ на эмоциональную реакцию относительно индивидуально значимого события или явления и сопровождается нарушением процесса поиска сакрального:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Ненормативный кризис b) Духовный кризис c) Кризис утраты d) Возрастной кризис 	b	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>5. Дополните утверждение</p> <p>_____ характер кризисных ситуаций заключается в том, что он затрагивает все уровни личностной структуры</p>	истемный	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>6. Выберите правильный ответ</p> <p>Поворотный пункт жизни в среднем возрасте (35-45 лет), приводящий к существенному ее переосмыслению, к значительным изменениям жизненных ценностей, ориентаций, моделей, интересов:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Кризис опустошенности b) Нравственный кризис c) Экзистенциальный кризис d) Кризис середины жизни 	d	ОПК-6.1
<p>7. Дополните утверждение</p> <p>Детальная периодизация возрастных кризисов разработана _____, выделившим в жизненном цикле восемь психосоциальных стадий, каждая из которых сопровождается кризисом</p> <p>Ответ _____</p>	Э. Эриксоном	ОПК-6.1
<p>8. Дополните утверждение</p>	генеративности	ОПК-6.1

С точки зрения Э. Эриксона, успешное преодоление кризиса приводит к _____ - стремлению к росту, заботе о следующем поколении и о своем вкладе в развитие жизни на Земле Ответ _____		
9. Дополните утверждение Иногда понятие кризиса _____ связывается с так называемым «поколением Y», представители которого оттягивают переход во взрослую жизнь на более долгий срок, чем раньше Ответ _____	четверти жизни	ОПК-6.1
10. Дополните утверждение В переводе с греческого, _____ дословно означает «поворотный пункт», «исход» Ответ _____	кризис	ОПК-6.1
11. Выберите правильный ответ Форма процесса преодоления кризиса, приводящая к приобретению нового опыта, расширению диапазона адаптивных реакций а) Перманентный кризис б) Затяжной кризис с) Нормальный (развивающий) кризис д) Кризис самоопределения	с	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
12. Выберите правильный ответ В философии и психологии экзистенциализма, жизненный кризис связывается с понятием: а) Экзистенциальной тревоги бытия б) Свободы воли с) Абсурда д) Остранения	а	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
13. Выберите правильный ответ Ситуация, объективно нарушающая жизнь человека, которую он не может преодолеть самостоятельно а) Индивидуальный кризис б) Трудная жизненная ситуация с) Нормативный кризис д) Внутриличностный конфликт	б	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
14. Выберите правильный ответ Необычность, многообразие, неприятие, выраженный негативный характер переживаний являются особенностями а) Когнитивного компонента кризисного состояния б) Мотивационного компонента кризисного состояния с) Эмоционального компонента кризисного состояния д) Поведенческого компонента кризисного состояния	с	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
15. Выберите правильный ответ Гневом, чувством несправедливости происходящего часто сопровождается а) Этап игнорирования травмирующего события б) Этап реорганизация, рождение нового образа Я с) Этап осознания действительности д) Этап острого горя и отчаяния	с	ОПК-6.1

<p>16. Дополните утверждение _____ компонент кризисного состояния выражается в одномерном видении ситуации Ответ _____</p>	Когнитивный	ОПК-6.1
<p>17. Дополните утверждение частным случаем профессиональной деструкции, который нарушает целостность личности, снижает ее адаптивность, устойчивость и отрицательно сказывается на продуктивности обозначается понятием «профессиональная _____» Ответ _____</p>	деформация	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>18. Дополните утверждение Незапланированные, неожиданные кризисные ситуации, критически влияющие на профессиональную деятельность и развитие, называются _____ профессиональными кризисами Ответ _____</p>	ненормативными	ОПК-6.1
<p>19. Выберите правильный ответ Какой из приведенных примеров можно отнести к проявлению общепрофессиональной деструкции? а) Врачи испытывают эмоциональную индифферентность к больным б) Терапевт ставит угрожающие диагнозы без объективных оснований в) Музейный смотритель проявляет гиперактивность и трудовой фанатизм г) Оперативный работник проявляет агрессивность</p>	а	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>20. Выберите правильный ответ К какой фазе профессионального развития можно отнести неудовлетворенность сотрудника межличностными отношениями в первичном коллективе, социально-профессиональным статусом? а) Предкритическая фаза б) Критическая фаза в) Посткритическая фаза г) Надкритическая фаза</p>	б	ОПК-6.1
<p>21. Выберите правильный ответ Что из перечисленного может послужить причиной ненормативного профессионального кризиса? а) Перевод на новую должность б) Смена трудового коллектива в) Трудность в профессиональном самоопределении г) Потеря трудоспособности</p>	д	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>22. Выберите правильный ответ Субъективное отрицательное переживание жизненной программы: а) Кризис нереализованности б) Кризис опустошенности в) Кризис бесперспективности г) Кризис бесконечности</p>	а	ОПК-6.1
<p>23. Выберите правильный ответ Психодиагностическая методика, направленная на оценку</p>	с	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3

<p>способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, или наоборот — его уязвимости к переживаниям стресса и депрессии:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Опросник смысложизненного кризиса b) Опросник «Оценка потерь и приобретений персональных ресурсов» (ОППР) c) Тест жизнестойкости (ТЖС) d) Опросник «Шкала базисных убеждений» 		
<p>24. Дополните утверждение Склонность испытывать беспокойство в широком круге жизненных ситуаций, видеть угрозу престижу, благополучию независимо от того, насколько реальны причины, ожидание событий с неблагоприятным исходом, предчувствие будущей угрозы, являются проявлением реакции _____ Ответ _____</p>	дезорганизации	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>25. Дополните утверждение Поддержка семьи и друзей относятся к _____ ресурсам человека, находящегося в кризисной ситуации Ответ _____</p>	внешним	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>26. Дополните утверждение Разработка плана действий для решения проблемы является примером _____ копинг-стратегии Ответ _____</p>	адаптивной	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>27. Выберите правильный ответ Этап переживания горя, на котором на первый план выходит страдание от потери, от образовавшейся пустоты.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Стадия гнева и обиды b) Стадия шока и отрицания c) Стадия депрессии d) Стадия аффектации 	c	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>28. Выберите правильный ответ Кризис середины жизни характерен для возраста:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) 25-35 лет b) 35-45 лет c) 45-55 лет d) 20-30 лет 	b	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>29. Выберите правильный ответ Признак копинг стратегий, отличающий их от защитных механизмов</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Копинг стратегии имеют осознанный характер, защитные механизмы - бессознательный b) Копинг-стратегии направлены на адаптацию, защитные механизмы — на избегание конфликта c) Защитные механизмы всегда приводят к разрешению проблемы, копинг-стратегии — нет d) Копинг-стратегии активизируются в стрессовых ситуациях, а защитные механизмы — в экстремальных ситуациях 	a	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>30. Выберите правильный ответ Изменение отношения или замена оценки события, нахождение нового, позитивно окрашенного значения</p>	d	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

<p>происходящих событий</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Подавление информации b) Конфронтация c) Самоконтроль d) Позитивная переоценка 		
<p>31. Дополните утверждение _____ выход из кризиса характеризуется разрушительными последствиями и личностной дезорганизацией Ответ _____</p>	Деструктивный	ОПК-6.1
<p>32. Выберите правильный ответ Степень кризисности ситуации определяется:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Адаптивными возможностями самого человека b) Потенциальными возможностями личностного развития c) Оценкой ее окружающими d) Доступностью психологической помощи 	a	ОПК-6.1
<p>33. Дополните утверждение _____ кризис - состояние невозможности (бессмысленности) продолжать творческий поиск Ответ _____</p>	творческий	ОПК-6.1
<p>34. Выберите правильный ответ Наиболее опасными для психического и психологического здоровья человека в большинстве случаев являются ситуации, связанные с:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Невозможностью достижения намеченного b) Осмыслением собственной смертности c) Перестройкой системы ценностей d) Потерей работы 	b	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>35. Выберите правильный ответ Какой из нижеперечисленных методов часто используется для облегчения стресса и тревоги в кризисных ситуациях?</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Игнорирование ситуации b) Интенсивный анализ причин c) Релаксация и дыхательные упражнения d) Конфронтация 	c	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>36. Выберите правильный ответ Психическое состояние по Ф.Е. Василюку, помогающее преодолеть кризис:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Напряжение b) Переживание c) Тревожность d) Усталость 	b	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>37. Выберите правильный ответ О какой стратегии совладания идет речь: «признание своей роли в порождении проблемы с целью не повторять прежних ошибок»</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Дистанцирование b) Принятие ответственности c) Избегание d) Адаптация 	a	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>38. Выберите правильный ответ</p>	a	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

<p>Основной стратегией психологической помощи при кризисе относится</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Возвращение целостности личности b) Работа с планами на будущее c) Принятие личной ответственности за свою жизнь d) Принятие невозможности изменить ситуацию 		
<p>39. Выберите правильный ответ В картину острого горя входит</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Физический дискомфорт b) Поглощенность образом умершего c) Состояние рассеянности d) Соматические нарушения 	b	ОПК-6.1
<p>40. Дополните утверждение Реакция эмоционального напряжения в ситуации реальных или вымышленных непреодолимых препятствий обозначается термином _____ Ответ _____</p>	фрустрация	ОПК-6.1
<p>41. Выберите правильный ответ Длительная разлука с родителями относится к</p> <ul style="list-style-type: none"> a) нормативным детским кризисам b) материальным кризисам c) ненормативным детским кризисам d) возрастным кризисом 	c	ОПК-6.1
<p>42. Выберите правильный ответ Страх перед старением, неприятие возрастных изменений коренятся в глубинном экзистенциальном переживании</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Страх смерти b) Утраты смысла c) Чувства неполноценности d) Тоски 	a	ОПК-6.1
<p>43. Дополните утверждение Желание человека повлиять на следующее поколение через собственных детей, через практический или теоретический вклад в развитие общества называется _____ Ответ _____</p>	генеративность	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>44. Выберите правильный ответ К принципу кризисной интервенции относится:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Акцент на событиях раннего детства b) Безотлагательность c) Интервенция в глубокие слои сознания d) Долговременность 	b	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
<p>45. Выберите правильный ответ Кризисное событие, это:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Событие, вызывающее состояние дисфории b) Событие, вызывающее психическое напряжение c) Событие, выходящее за рамки обычного опыта d) Событие, связанное с переживанием стресса 	c	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3

Контрольные вопросы

№ КВ	Контрольный вопрос и эталон (ключ) ответа	Проверяемые индикаторы компетенции
1	Контрольный вопрос: Дайте общую характеристику жизненного пути личности как пространственно-временному процессу	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Социально-историческая форма индивидуального развития человека, так что все события этого развития (биографические даты) всегда располагаются относительно к системе измерения исторического времени	
2	Контрольный вопрос: Раскройте понятие и структуру субъективной картины жизненного пути	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Конкретная форма представленности субъективного психологического времени	
3	Контрольный вопрос: Раскройте структуру субъективного времени личности	ОПК-6.1, ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Отражение в сознании личности жизненного пути во времени. Психологическое прошлое. Психологическое настоящее. Психологическое будущее	
4	Контрольный вопрос: Дайте определение кризису	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Состояние, при котором существующие средства достижения целей становятся неадекватными, в результате чего возникают непредсказуемые ситуации	
5	Контрольный вопрос: Дайте определение понятию «индивидуальный жизненный кризис»	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени	
6	Контрольный вопрос: Назовите методы диагностики кризисных переживаний	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
	Эталон ответа: Опросник «Переживание психологического кризиса личностью» Биографическая анкета кризисных событий Опросник смыслового жизненного кризиса	
7	Контрольный вопрос: Назовите этапы переживания кризиса.	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Игнорирование, осознание действительности, состояние горя и отчаяния, реорганизация	
8	Контрольный вопрос: Перечислите виды кризисов развития	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Возрастные, профессиональные, творческие, экзистенциальные, духовные	
9	Контрольный вопрос: Какие существуют ненормативные профессиональные кризисы?	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Потеря трудоспособности, безработица, миграция	
10	Контрольный вопрос: Что такое профессиональные деструкции?	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Связанные с профессией, постепенно накопившиеся устойчивые изменения сложившейся структуры и содержания деятельности, структуры личности субъекта	

11	Контрольный вопрос: Назовите виды профессиональных деструкций	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Общепрофессиональные, специальные, профессионально-типологические	
12	Контрольный вопрос: В чем заключается сущность профессионального выгорания?	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Ответная реакцию на длительные профессиональные стрессы. Характеризуется эмоциональным истощением, деперсонализацией, редуцированием профессиональных достижений	
13	Контрольный вопрос: Дайте определение понятию «ресурс» в психологии.	ОПК-6.1
	Эталон ответа: Совокупность позитивных явлений в жизни, личности и окружении человека, которые питают его позитивное самоощущение. Личностный адаптационный потенциал, социально-психологический капитал личности.	
14	Контрольный вопрос: Приведите примеры объективных и субъективных ресурсов	ПК-3.1, ПК-3.2, ПК-3.3
	Эталон ответа: Субъективные: знания, умения, навыки, жизненный опыт, способности, мировоззрение, убеждения, ценности Объективные: социальный статус, материальные блага, отношения с людьми	
15	Контрольный вопрос: Назовите психологические приемы выявления ресурсов личности	ПК-1.1, ПК-1.2, ПК-1.3
	Эталон ответа: Методика «Потери и приобретения персональных ресурсов, ОППР» Методы психобиографии	