

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.10.2025 15:19:01
Уникальный программный ключ:
8d665791f4048370b679b22cf26583a2f341522e

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования
«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

ИОУ ВО «МУНИ»

В.В. Борисова

подпись

«21» апреля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Психологические приемы и техники самопомощи

специальность

37.05.01 Клиническая психология

специализация

Психолого-педагогическая и консультативная помощь
субъектам образовательного процесса

Квалификация выпускника – *клинический психолог*

Форма обучения

очная

Москва 2025 г.

1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы специалитета обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи»

ПК 1 – способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений	ИПК-1.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения; ИПК-1.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, осознанного выбора профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений; ИПК-1.3. Осуществляет применение стандартных базовых процедур психодиагностики и психологической помощи индивиду, группе, организации по проблемам обучения, развития, осознанного и ответственного выбора профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений.
ПК 4 – способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений	ИПК-4.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с учетом специфики трудной жизненной ситуации; ИПК-4.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с учетом специфики трудной жизненной ситуации; ИПК-4.3. Осуществляет применение стандартных базовых процедур психодиагностики и психологической помощи индивиду, социальным группам с учетом специфики трудной жизненной ситуации.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина Б1.В.ДВ.02.02 «Психологические приемы и техники самопомощи» относится к дисциплинам (модулю) по выбору 2 (ДВ.2).

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Психологические приемы и техники самопомощи» составляет 3 зачетных единиц.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		10	-

Аудиторные занятия (всего)	64	64	-
В том числе:	-	-	-
Лекции	32	32	-
Практические занятия (ПЗ)	32	32	-
Семинары (С)	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	44	44	-
В том числе:	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-
Реферат	-	-	-
Подготовка к практическим занятиям	44	44	-
Тестирование	-	-	-
Вид промежуточной аттестации – зачет	-	-	-
Общая трудоемкость час / зач. ед.	108/3	108/3	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

№ п/п	Раздел/тема Дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся, час		
			Контактная работа		Самостоятель- ная работа обучающихся
			лекции	практические занятия	
1.	Тема 1. Введение в дисциплину «Психологические приемы и техники самопомощи»	16	6	6	4
2.	Тема 2. Основы психологической самопомощи	22	6	6	10
3.	Тема 3. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической самопомощи	22	6	6	10
4.	Тема 4. Психологическая самопомощь и ее применение в жизни	22	6	6	10
5.	Тема 5. Технологии организации самопомощи	26	8	8	10
Всего		108	32	32	44
Зачет		-	-	-	-
Итого		108	32	32	44

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Введение в дисциплину «Основы психологической реабилитации»

Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста психологии. Предмет,

цели и задачи дисциплины. Требования, предъявляемые к уровню подготовленности специалиста психологии по дисциплине. Последовательность и особенности изучения дисциплины.

Психологическая самопомощь в системе психологической помощи. Понятие о системе психологической самопомощи. Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи. Цель, задачи и правила психологической самопомощи. Требования, предъявляемые к психологу, осуществляющему обучение методам психологической самопомощи.

Тема 2. Основы психологической самопомощи

Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом.

Регрессия поведения при кризисной ситуации, ее проявления и прогноз. Влияние индивидуальных и личностных особенностей на поведение человека в кризисной ситуации. Поведение человека в зависимости от продолжительности времени, прошедшего после кризисной ситуации. Мотивация самосохранения и поведение в зависимости от ее актуализации или притупления. Особенности внимания после экстремальной ситуации. Особенности болевой чувствительности после экстремальной ситуации. Особенности памяти после экстремальной ситуации. Концепция Кюблер - Росс. Особенности эмоциональных проявлений после экстремальной ситуации. Особенности сознания после экстремальной ситуации.

Тема 3. Теоретические подходы к пониманию и реализации психологической самопомощи

Основные подходы к определению «психологическая самопомощь». Классификация психологической самопомощи. Понятие академической, прикладной и практической психологии. Бытовая и профессиональная психологическая практика.

Понятие о психическом и психологическом здоровье личности. Факторы и условия психического благополучия и риска. Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека.

Тема 4. Психологическая самопомощь и ее применение в жизни

Теоретико-методологические аспекты арт-терапии в самопомощи. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности.

Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом.

Самопомощь при душевном опустошении. Приёмы аутогенной тренировки и саморегуляции. Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности.

Тема 5. Технологии организации самопомощи

Система самопомощи: самопросвещение, самодиагностика, самоконсультирование, самопсихотерапия, самореабилитация.

Методы, формы, техники самопомощи. Умения и навыки самопомощи.

Уровни самопомощи: сознательном, предсознательном, бессознательном.

4.3. Практические занятия / лабораторные занятия

Практическое занятие 1.1. по теме 1 «Понятие, сущность и виды самопомощи. Основные принципы самопомощи.».

Практическое занятие 2.1. по теме 2 « Поведение человека в зависимости от продолжительности времени, прошедшего после кризисной ситуации».

Практическое занятие 3.1. по теме 3 «Психологическая культура и ее роль в сохранении психического здоровья человека»

Практическое занятие 4.1. по теме 4 «Приемы и способы формирования, поддержания и восстановления психической устойчивости личности».

Практическое занятие 5.1. по теме 5 «Методы, формы, техники самопомощи».

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

1. Антонова, Н. А. Оценка эффективности деятельности психологической службы в образовательной организации : учебное пособие : [16+] / Н. А. Антонова, Л. А. Цветкова, К. Ю. Ерицян ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2021. – 40 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=691808> (дата обращения: 30.05.2025). – Библиогр.: с. 53-54. – ISBN 978-5-8064-3062-6. – Текст : электронный.

2. Психологическое сопровождение личности в меняющемся мире / А. А. Алексеев, В. А. Аверин, А. А. Баканова [и др.] ; под науч. ред. И. А. Басовой, А. А. Бакановой ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2020. – 164 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692362> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-8064-2867-8. – Текст : электронный.

3. Ягнюк, К. В. Терапевтическая встреча и ключевые навыки в психотерапии : избранные работы : сборник научных трудов / К. В. Ягнюк. – Москва : Когито-Центр, 2021. – 316 с. : ил., табл. – (Современная психотерапия). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=696587> (дата обращения: 30.05.2025). – ISBN 978-5-89353-612-6. – Текст : электронный.

5.2. Дополнительная литература

1. Александров Е.О. Посттравматическое стрессовое расстройство: клиника, лечение. – Новосибирск, 2000.

2. Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: Сборник статей/ Под. ред. О.В.Красновой. М.: МПГУ; Обнинск: «Принтер», 2002.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. - СПб.: Издательство «Речь», 2005.

4. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники / О.Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.

5. Каяшева, О.И. Развитие личностной рефлексии клиентов [Текст]: в процессе психол. консультирования и психокоррекции: моногр. / О. И. Каяшева. - СПб.: АРТ, 2015. – 274 с.

6. Киселева М.В. Арт-терапия в практической психологии и социальной работе. – СПб.: Речь, 2007.

7. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции. – Ростов н/Д: «Феникс», 2005.

8. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арттерапия детей и подростков. – М.: «Когито-центр», 2007.

9. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состояниями человека. – М.: Смысл, 2007.

10. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Справочник практического психолога. – М.: Эксмо, 2005.

11. Одинцова М.А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М.А.Одинцова, Н.Л.Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 299 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-05254-1. – Режим доступа: www.biblioonline.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6.

12. Психология здоровья. Учебник для ВУЗов под ред. Г.С.Никофорова, СПб.: Питер, 2009.

13. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: учебник и практикум для академического бакалавриата / Д.М.Рамендик. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 136 с. – (Серия: Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-53407294-5. – Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7DED34C0-3D30-4AFA-9FCD1EAA0F590552.

14. Решетников М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени: учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. – 2е изд., пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 238 с. – (Серия: Авторский учебник). – ISBN 978-5-534-06243-4. – Режим доступа: www.biblioonline.ru/book/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC.

Литература для самостоятельной подготовки

1. Минутко В.Л. Справочник психотерапевта, 2-е издание, дополненное. – СПб.: “Питер”, 2002.

2. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – Москва-Воронеж, 2000.

3. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2006.

4. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия. М.; Изд-во Института психотерапии, 2000.

5. Соловьев И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия, оказание психологической помощи и психореабилитация. М., 2000.

Нормативные документы:

Закон города Москвы от 7 октября 2009 года № 43 «О психологической помощи населению в городе Москве»

5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro

2. Microsoft Office 2007

5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Библиотека Гумер – гуманитарные науки - URL: <http://www.gumer.info/>

2. Библиотека учебной и научной литературы - URL: <http://sbiblio.com/biblio/default.aspx?pid=65>

3. Вестник МГОУ (электронный журнал) - URL: <http://www.evestnik-mgou.ru/>

4. Википедия — свободная энциклопедия. - URL: <http://ru.wikipedia.org>.

5. Вопросы психологии - URL: <http://www.voppsy.ru/news.htm>

6. Вопросы психологии (электронный) - URL: <http://www.voppsyl.ru/about/subscribe/>

7. Киберленинка - URL: <http://cyberleninka.ru/>

8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - URL: <http://elibrary.ru>.

9. Национальная психологическая энциклопедия - URL: <http://vocabulary.ru/>

10. Персональный сайт Н.Н. Нечаева - URL: <https://sites.google.com/site/nechaevsite/>

11. Персональный сайт Овчаренко – URL: <https://www.sites.google.com/site/viktorovcharenko/home>

12. Поисковые системы. - URL: <http://www.google.ru/>, <http://www.yandex.ru/> и др.

13. Портал психологических изданий Psyjournals - URL: <http://psyjournals.ru>.

14. Психологический журнал «Дубна» - URL: <http://www.psyanima.ru/index.php>

15. Психология на русском языке - URL: <http://www.psychology.ru/>

16. Психология человека - URL: <http://www.psibook.com/>

17. Психология. Журнал Высшей школы экономики - URL: <http://psyjournal.hse.ru/about>

18. Психология. Курс Современной Гуманитарной академии - URL: <http://website-seo.ru/>

19. Психоложи - URL: <http://www.wday.ru/psychologies/dosye/74/>

20. Российская психология: информационно-аналитический портал - URL: <http://rospsy.ru>.

21. Сайт Елены Ромек - URL: <http://lena.romek.ru/>
 22. Экзистенциальная и гуманистическая психология - URL: <http://hpsy.ru/>
 23. Электронная библиотека - URL: <http://www.koob.ru/>
 24. Электронная библиотека - URL: <http://www.twirpx.com/files/>
 25. Электронная гуманитарная библиотека. - URL: <http://www.gumfak.ru>.
- сайты психологических сообществ, центров оказания психологической помощи и**

т.д.:

1. Американская психологическая ассоциация - URL: <http://www.apa.org/>
2. Восточно-Европейская ассоциация экзистенциальной психотерапии - URL: <http://existentialtherapy.eu/>
3. Институт практической психологии и психоанализа - URL: <http://psychol.ru/>
4. Московская служба психологической помощи населению - URL: <http://www.msph.ru/index.shtml>
5. Профессиональная психотерапевтическая лига - URL: <http://www.oppl.ru/>
6. Психологический навигатор - URL: <http://www.psynavigator.ru/>
7. Психологический центр на Пятницкой 37 - URL: <http://pcnp.ru/index.php>
8. Российское психологическое общество - URL: <http://xn--n1abc.xn--plai/>
9. Русское психоаналитическое общество - URL: <http://www.rps-arbat.ru/>
10. Сообщество RusPsy - URL: <http://ruspsy.net/index.php>
11. Центр ТРИАЛОГ - URL: <http://www.trialog.ru/center/index.php>
12. Знаменитые психотерапевты (с переводом) <http://www.youtube.com/watch?v=0Q9iTpio9GM&feature=related>

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Лекционная аудитория, аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
2. Аудитория для проведения практических и семинарских занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональным компьютером, плазменной панелью.
3. Аудитория для самостоятельной работы студентов, оснащенная комплектом мебели для учебного процесса, учебной доской, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета.

7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Психологические приемы и техники самопомощи» является дисциплиной, формирующей у обучающихся профессиональные компетенции ПК-1, ПК-4. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 37.05.01 Клиническая психология.

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Психологические приемы и техники самопомощи» рассматривается в п.5 рабочей программы.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Психологические приемы и техники самопомощи», приведен в п.8 настоящей рабочей программы. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

7.2. Методические указания обучающимся

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является зачет, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи» осуществляется в следующих формах:

- анализ правовой базы, регламентирующей деятельность организаций различных организационно-правовых форм;

- опрос по материалам, рассмотренным на лекциях и изученным самостоятельно по рекомендованной литературе;

- решение типовых расчетных задач по темам;

- анализ и обсуждение практических ситуаций по темам.

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в п.5 рабочей программы рекомендациями для подготовки к

промежуточной аттестации по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в п.7 настоящей рабочей программы. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Психологические приемы и техники самопомощи» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи» проходит в форме зачета. Экзаменационный билет по дисциплине состоит из 2 вопросов теоретического характера и практического задания. Примерный перечень вопросов к зачету по дисциплине «Психологические приемы и техники самопомощи» и критерии оценки ответа обучающегося на зачете для целей оценки достижения заявленных индикаторов сформированности компетенций приведены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

8. Фонд оценочных средств по дисциплине

8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (разделы дисциплины)
ПК 1 – способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений	ИПК-1.1. Формулирует требования в соответствии с теоретико-методологическими основами стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения; ИПК-1.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, осознанного выбора профессиональной карьеры,	Промежуточный контроль: зачет Текущий контроль: опрос на практических занятиях; контрольная работа; доклад, тематическое вступление	1-7

	самовоспитания, взаимоотношений; ИПК-1.3. Осуществляет применение стандартных базовых процедур психодиагностики и психологической помощи индивиду, группе, организации по проблемам обучения, развития, осознанного и ответственного выбора профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений.		
ПК 4 – способен к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий по вопросам обучения, развития, проблемам осознанного и ответственного выбора дальнейшей профессиональной карьеры, самовоспитания, взаимоотношений	ИПК-4.1. Формулирует требования в соответствие с теоретико-методологическими основами стандартных базовых процедур оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с учетом специфики трудной жизненной ситуации; ИПК-4.2. Выбирает и эффективно использует стандартные базовые процедуры оказания индивиду, группе, организации психологической помощи с учетом специфики трудной жизненной ситуации; ИПК-4.3. Осуществляет применение стандартных базовых процедур психодиагностики и психологической помощи индивиду, социальным группам с учетом специфики трудной жизненной ситуации.		

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

«5» (отлично): обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

«4» (хорошо): обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

«3» (удовлетворительно): обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

«5» (отлично): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

«4» (хорошо): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

«3» (удовлетворительно): выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

«2» (неудовлетворительно): обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

8.2.3. Критерии оценки контрольной работы

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

«5» (отлично): все задания контрольной работы выполнены без ошибок в течение отведенного на работу времени; работа выполнена самостоятельно, присутствуют

собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют орфографические и пунктуационные ошибки.

«4» (хорошо): задания контрольной работы выполнены с незначительными замечаниями в полном объеме либо отсутствует решение одного задания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы; отсутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«3» (удовлетворительно): задания контрольной работы имеют значительные замечания; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

«2» (неудовлетворительно): задания в контрольной работе выполнены не полностью или неправильно; отсутствуют или сделаны неправильно выводы и обобщения; присутствуют грубые орфографические и пунктуационные ошибки.

9.2.5. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснение
Высокий	«5» (отлично)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне; компетенции сформированы
Средний	«4» (хорошо)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью; все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями; компетенции в целом сформированы
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера; большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки; компетенции сформированы частично
Неудовлетворительный	«2» (неудовлетворительно)	теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены; большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий; компетенции не сформированы

8.3. Методические материалы (типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

8.3.1. Текущий контроль (контрольные задания на практических занятиях)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

Примеры практических заданий и ситуации консультативной практики для рассмотрения на практических занятиях.

Варианты практических заданий:

1. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
2. Роль самопомощи в системе психологической помощи.
3. Психотренинги: виды и особенности.
4. Тренинг уверенности в себе.
5. Виды саморегуляции личности.
6. Развитие культуры психической деятельности в даосизме и чань-буддизме.
7. Практики саморазвития в индуизме и буддизме.
8. Гармонизация личности в психоаналитической психотерапии.
9. Гармонизация личности в рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
10. Гармонизация личности в телесно-ориентированной терапии.
11. Гармонизация личности в логотерапии В. Франкла.
12. Развивающая практика психосинтеза Р. Ассаджоли.
13. Самосовершенствование образа жизни.
14. Диагностика уровня гармоничности личности: цели, организация и методики.
15. Самопомощь при субдепрессивных состояниях
16. Аутотренинг как путь улучшения психического состояния и релаксации. 2
17. Быстрые способы улучшения настроения и самочувствия.

8.3.2. Текущий контроль (контрольная работа)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

В рамках изучения дисциплины проводится контрольная работа, охватывающая изученные темы. Контрольная работа включает анализ профессиональных проблем психореабилитации в системе психологической помощи.

Примерные темы контрольной работы

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
7. Метод медитативной графики.
8. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
9. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
10. Принципы гармоничной жизни.
11. Личностные установки.
12. Здоровый образ жизни.
13. Определение своих «слабых мест».
14. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
15. Конструктивное поведение
16. Тренинг общения.
17. Тренинг уверенности в себе.
18. Виды самогармонизации личности.
19. Принципы гармоничной жизни.
20. Гармония, психологическая гармония.
21. Модели личностной гармонии.

22. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
23. Аутотренинг – базовые упражнения.
24. Выход из аутогенного погружения.
25. Устранение волевых усилий.
26. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
27. Саморегуляция по Джекобсону.
28. Саморефлексия своей жизни
29. Саморефлексия семейных отношений
30. Способы улучшения настроения.
31. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.

8.3.3. Текущий контроль (доклад, тематическое вступление)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

Примерные темы докладов и тематических выступлений по дисциплине

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
7. Метод медитативной графики.
8. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
9. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
10. Принципы гармоничной жизни.
11. Личностные установки.
12. Здоровый образ жизни.
13. Определение своих «слабых мест».
14. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
15. Конструктивное поведение
16. Тренинг общения.
17. Тренинг уверенности в себе.
18. Виды самогармонизации личности.
19. Принципы гармоничной жизни.
20. Гармония, психологическая гармония.
21. Модели личностной гармонии.
22. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
23. Аутотренинг – базовые упражнения.
24. Выход из аутогенного погружения.
25. Устранение волевых усилий.
26. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
27. Саморегуляция по Джекобсону.
28. Саморефлексия своей жизни
29. Саморефлексия семейных отношений
30. Способы улучшения настроения.
31. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.

8.3.4. Промежуточный контроль (вопросы к зачету)

(формирование компетенции формирование компетенций: ПК-1, индикаторы ИПК-1.1, ИПК-1.2, ИПК-1.3.; ПК-4, индикаторы ИПК-4.1, ИПК-4.2, ИПК-4.3.)

Примерные вопросы к зачету

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
7. Метод медитативной графики.
8. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
9. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
10. Принципы гармоничной жизни.
11. Личностные установки.
12. Здоровый образ жизни.
13. Определение своих «слабых мест».
14. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
15. Конструктивное поведение
16. Тренинг общения.
17. Тренинг уверенности в себе.
18. Виды самогармонизации личности.
19. Принципы гармоничной жизни.
20. Гармония, психологическая гармония.
21. Модели личностной гармонии.
22. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
23. Аутотренинг – базовые упражнения.
24. Выход из аутогенного погружения.
25. Устранение волевых усилий.
26. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
27. Саморегуляция по Джекобсону.
28. Саморефлексия своей жизни
29. Саморефлексия семейных отношений
30. Способы улучшения настроения.
31. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.
32. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
33. Роль самопомощи в системе психологической помощи.
34. Психотренинги: виды и особенности.
35. Тренинг уверенности в себе.
36. Виды саморегуляции личности.
37. Развитие культуры психической деятельности в даосизме и чань-буддизме.
38. Практики саморазвития в индуизме и буддизме.
39. Гармонизация личности в психоаналитической психотерапии.
40. Гармонизация личности в рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
41. Гармонизация личности в телесно-ориентированной терапии.
42. Гармонизация личности в логотерапии В. Франкла.
43. Развивающая практика психосинтеза Р. Ассаджолли.
44. Самосовершенствование образа жизни.
45. Диагностика уровня гармоничности личности: цели, организация и методики.
46. Самопомощь при субдепрессивных состояниях
47. Аутотренинг как путь улучшения психического состояния и релаксации. 2
48. Быстрые способы улучшения настроения и самочувствия.