

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Панарин Андрей Александрович

Должность: Ректор

Дата подписания: 01.06.2026 11:50:11

Уникальный программный ключ:

a5da3d989b294537380a1597d41872154c69302

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«Московский психолого-социальный университет»

Лицензия № 1478 от 28 мая 2015 г., серия 90Л01 № 0008476 (бессрочная)

Свидетельство государственной аккредитации № 2783 от 07 марта 2018 года, серия 90А01 №0002920 (до 07 марта 2024 года)

**Международный институт консультативной психологии, психоанализа и
нейропсихологии**



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

Замолоцких Е.Г.

«26» января 2026 г

Рабочая программа учебной дисциплины

ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ

Направление подготовки

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

"Психологическое консультирование"

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная, очно-заочная

Составитель программы:

Матвеева Инна Петровна,

канд.социол.наук,

доцент кафедры консультативной психологии

Москва

2026

Лист согласований

Рабочая программа дисциплины «Психология кризисных состояний личности» по направлению подготовки 37.03.01 Психология (профиль Психологическое консультирование) разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 37.03.01 Психология и уровню высшего образования бакалавриат от 29.07.2020, утвержденный приказом Минобрнауки России № 841 (далее – ФГОС ВО, образовательный стандарт), профессиональных стандартов:

- 03.008 «Психолог в социальной сфере», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2023 № 716н.

- 01.002 Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры нейропсихологии и нейрокоучинга

протокол № 6 от «25» декабря 2025 г.

Заведующая кафедрой нейропсихологии
и нейрокоучинга



Славгородская Е.Л.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Аннотация к дисциплине	4
2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы	4
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	5
3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	16
9.1 Лицензионное программное обеспечение:.....	16
9.2. Электронно-библиотечная система:	17
9.3. Современные профессиональные баз данных:	17
9.4. Информационные справочные системы:.....	17
10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	18
11.Лист регистрации изменений	19

1. Аннотация к дисциплине

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 г. № 839 (зарегистрирован в Минюсте РФ от 21.08. 2020 г. № 59374) (далее - ФГОС ВО, Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования);
- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован в Минюсте РФ от 21.08. 2021 г. № 64644);
- учебными планами (очной и очно-заочной форм обучения), составленными на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы «Психологическое консультирование».

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в часть, формируемую участниками образовательных отношений, Блока 1 учебных планов по направлению подготовки 37.03.01 Психология, уровень бакалавриата.

Дисциплина изучается на 4 курсе в 8 семестре для обучающихся очной и на 5 курсе в 9 семестре очно-заочной форм обучения, форма контроля для всех форм обучения – экзамен.

Цель изучения дисциплины:

Цель обучения по дисциплине «Психология кризисных состояний личности» – заключается в овладении обучающимися системой научных представлений о теоретических основах кризисных состояний и практических методах диагностики и психологической помощи кризисной личности.

Целью в области воспитания личности является формирование у обучающихся социальных и личностных качеств: гражданственности, толерантности, общей культуры, ответственности, целеустремленности, организованности, трудолюбия, коммуникабельности, умение работать в команде, лидерские качества.

Задачи изучения дисциплины «Психология кризисных состояний личности»:

- формирование общего представления о кризисных состояниях как о направлении в психологии;
- изучение основных понятий, классификаций, теорий, фактов, закономерностей проявления кризисных состояний;
- освоение представлений об основных формах и этапах психологического кризиса; специфике психологической помощи;
- умение оценивать роль психологических и социальных факторов в происхождении и развитии кризисных состояний; планировать психодиагностические обследования и реализовывать психокоррекционные и психопрофилактические мероприятия.

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ПК-1 - Способен проводить психологическую диагностику клиентов

ПК-4 - Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

2. Перечень планируемых результатов обучения, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Психология кризисных состояний личности» направлен на формирование у обучающихся по программе высшего образования – программе бакалавриата – по направлению подготовки 37.03.01 Психология, направленность (профиль) программы прикладного бакалавриата: «Психологическое консультирование»

Код компетенции	Результаты освоения ООП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Формы образовательной деятельности, способствующие формированию и развитию компетенции
ПК-1	Способен проводить психологическую диагностику клиентов	ПК-1.1. Проводит психологическую диагностику с использованием современного психодиагностического инструментария; определяет степень нарушения в психическом, личностном и социальном развитии клиента; составляет психолого-педагогические заключения по результатам диагностического обследования. ПК-1.2. Изучает мотивацию, интересы, склонности и способности клиента с целью консультирования по вопросам профессиональной ориентации и самоопределения личности	<u>Контактная работа:</u> лекции, практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>
ПК-4	Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	ПК- 4.1. Консультирует обучающихся по проблемам самопознания, профессионального самоопределения, личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в коллективе и иным вопросам ПК-4.2. Консультирует администрацию образовательной организации, педагогов, родителей (законных представителей) по психологическим проблемам обучения, развития и воспитания обучающихся	<u>Контактная работа:</u> лекции, практические занятия <u>Самостоятельная работа</u>

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 дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Объём дисциплины	Всего часов	
	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	108	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	66	62
Аудиторная работа (всего):	56	42
в том числе:		
Лекции	24	18
семинары, практические занятия	32	24
КСР	8	18
консультации	2	2
Внеаудиторная работа (всего):	42	46
в том числе:		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	6	37
Контроль	36	9
Вид промежуточной аттестации обучающегося – Экзамен	8 семестр - экзамен	9 семестр – экзамен

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

4.1 Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контроль	Консультации	
				Лекции	Практические занятия / семинары	КСР				
РАЗДЕЛ 1. Классификация кризисов, особенности и факторы кризисных состояний										
1	Психология кризиса (кризис, стресс, фрустрация, психотравма)	8	4	2	2					Опрос, доклад
2	Кризисные и чрезвычайные ситуации и события, их виды	8	4	2	2					Опрос, доклад
3	Психическая травма и ее последствия	8	6	2	2	2				Опрос, доклад
4	Основные принципы и методы психологической помощи в кризисной ситуации	8	4	2	2					Опрос, доклад
5	Психологическая помощь при нормативном кризисе	8	10	2	4	2	2			Опрос, доклад
РАЗДЕЛ 2. Специфика психологической помощи при различных кризисных состояниях										
6	Психологическая помощь при утрате	8	6	2	4					Опрос, доклад
7	Психологическая помощь жертвам насилия	8	6	2	4					Опрос, доклад
8	Особенности оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия	8	10	2	4	2	2			Опрос, доклад
9	Психологическая помощь при суициде	8	8	4	4					Опрос, доклад
10	Психологическая помощь жертвам сект	8	12	4	4	2	2			Опрос, доклад
11	Контроль	8	36					36		Тестирование
12	Консультации	8	2						2	Вопросы к экзамену
13	Вид промежуточной аттестации обучающихся (экзамен)	8	+							Экзамен
	ИТОГО		108	24	32	8	6	36	2	

для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контроль	Консультации	
				Лекции	Практические занятия / семинары	КСР				
РАЗДЕЛ 1. Классификация кризисов, особенности и факторы кризисных состояний										
1	Психология кризиса (кризис, стресс, фрустрация, психотравма)	9	5	1	2		2			Опрос, доклад
2	Кризисные и чрезвычайные ситуации и события, их виды	9	8	1	2	2	3			Опрос, доклад
3	Психическая травма и ее последствия	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
4	Основные принципы и методы психологической помощи в кризисной ситуации	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
5	Психологическая помощь при нормативном кризисе	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
РАЗДЕЛ 2. Специфика психологической помощи при различных кризисных состояниях										
6	Психологическая помощь при утрате	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
7	Психологическая помощь жертвам насилия	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
8	Особенности оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия	9	10	2	2	2	4			Опрос, доклад
9	Психологическая помощь при суициде	9	12	2	4	2	4			Опрос, доклад
10	Психологическая помощь жертвам сект	9	12	2	4	2	4			Опрос, доклад
11	Контроль	9	9					9		Тестирование
12	Консультации	9	2						2	Вопросы к экзамену
13	Вид промежуточной аттестации обучающихся (экзамен)	9	+							Экзамен
	ИТОГО		108	18	24	18	37	9	2	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

РАЗДЕЛ 1. Классификация кризисов, особенности и факторы кризисных состояний

Тема 1. Психология кризиса (кризис, стресс, фрустрация, психотравма)

Содержание лекционных занятий

Основные подходы к пониманию понятия «кризис». Понятия, используемые в кризисной психологии. Основные характеристики кризисного переживания. Виды кризисных переживаний. Этапы развития кризиса. Функции кризисного переживания.

Содержание практических занятий:

Рассмотреть субъект-субъектные взаимодействия человека при кризисе. Проанализировать концепцию общего адаптационного синдрома Г. Селье, представление о кризисе в теории психологических систем. Изучить копинг стратегии в ситуации кризиса. Охарактеризовать эмоциональную окрашенность кризисного переживания.

Тема 2. Кризисные и чрезвычайные ситуации и события, их виды

Содержание лекционных занятий

Особенности кризисных событий и ситуаций. Основные подходы к типологии кризисных и чрезвычайных ситуаций. Характеристики чрезвычайных ситуаций. Факторы уязвимости населения к травматизации в чрезвычайных ситуациях.

Содержание практических занятий:

Рассмотреть исследования жизненного пути человека в работах С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьева. Ознакомиться с биографическим методом как способом исследования событий жизненного пути личности. Научиться выявлять взаимосвязь объективных и субъективных факторов в кризисной ситуации. Определить формы трансформации личности в кризисной ситуации.

Тема 3. Психическая травма и ее последствия

Содержание лекционных занятий

Модели психологической травмы. Феноменологию переживания психологической травмы. Этапы и признаки травматической диссоциации. Критерии ПТСР, ОСР. Этапы, развертывающиеся после чрезвычайного события.

Содержание практических занятий:

Изучение методов диагностики ПТСР (шкала диссоциации - Dissociative Experience Scale – DES, шкала для клинической диагностики ПТСР -Clinical-administered PTSDScale – CAPS, шкала оценки влияния травматического события -Impact of EventScale-R – IES-R)

Изучение особенностей работы с основными симптомами психологической травмы: перевозбуждение, спазмы, диссоциация, реакция избегания, реакция вторжения, ощущение беспомощности, неспособность действовать, оцепенение (соматическая психотерапия ПТСР - упражнение «Постукивания», упражнение «Заземление»; гештальт терапия ПТСР - упражнение «Проигрывание», бихевиоральная терапия ПТСР - упражнение «Моделирование поведения»).

Тема 4. Основные принципы и методы психологической помощи в кризисной ситуации

Содержание лекционных занятий

Основные принципы оказания кризисной психологической помощи. Требования к личности консультанта. Особенности первого контакта с людьми, оказавшимися в кризисной или чрезвычайной ситуации. Особенности срочной психологической помощи в зависимости от реакции пострадавшего на чрезвычайное событие. Методы оказания психологической помощи в кризисных или чрезвычайных ситуациях. Основные правила осуществления кризисной помощи.

Содержание практических занятий:

Формирование у студентов личностной готовности к оказанию кризисной помощи, развитие навыков присутствия в кризисной ситуации, развитие навыка включенности в ситуацию.

Тема 5. Психологическая помощь при нормативном кризисе

Содержание лекционных занятий

Закономерности протекания индивидуальных и семейных нормативных кризисов. Этапы кризисной помощи при индивидуальном нормативном кризисе. Основные подходы психологической кризисной помощи в работе с семьей.

Содержание практических занятий:

Исследование стереотипов взаимодействия в системе, семейных правил, семейных мифов, границ, семейной истории. (Диагностика семейной системы –техника Циркулярное интервью, создание генограммы семьи отмечая не только родственные связи, но и качество взаимоотношений между членами системы).

РАЗДЕЛ 2. Специфика психологической помощи при различных кризисных состояниях

Тема 6. Психологическая помощь при утрате

Содержание лекционных занятий

Механизмы и феноменологию переживания горя. Индивидуально-психологические, возрастные и ситуационные факторы, оказывающие влияние на переживание горя. Формы осложненного горя. Особенности психологической помощи на разных этапах горевания.

Содержание практических занятий:

Изучить инструменты экзистенциальной терапии (упражнение «Последний день Вашей жизни»), гештальт терапии (техника «Пустого стула», арттерапии (Упражнение «Чувства»).

Тема 7. Психологическая помощь жертвам насилия

Содержание лекционных занятий

Психологические механизмы и социально-психологические последствия насилия. Правила оказания первой психологической помощи пострадавшим от насилия. Цели, задачи и методы работы с пострадавшими от насилия.

Содержание практических занятий:

Научиться дифференцировать виды и формы насилия, выбирать формат и методы психологической помощи при консультировании жертв насилия, определять свою ролевую позицию при оказании психологической помощи жертвам насилия.

Тема 8. Особенности оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия

Содержание лекционных занятий

Социально-психологические факторы риска применения насилия по отношению к детям. Формы и виды насилия над детьми. Особенности психологической травматизации детей – жертв насилия. Способы диагностики ситуации насилия во время консультирования ребенка. Цели, задачи и основные методы психологической помощи детям – жертвам насилия.

Содержание практических занятий:

Изучить инструменты арттерапевтической работы (упражнение «Вулкан», «Игра с пластилином»), сказкотерапии (упражнение «Придумывание сказки»).

Тема 9. Психологическая помощь при суициде

Содержание лекционных занятий

Основные концепции суицидального поведения. Социально-психологические факторы суицидальной активности. Механизмы формирования суицидального намерения. Этапы психологической помощи при суициде, их особенности. Основные психологические методы в работе с суицидентами.

Содержание практических занятий:

Изучить опросник оценки факторов суицидального риска. Ознакомиться с перечнем суицидальных рисков на основе оценки следующих факторов: 1) социально-демографических, 2) медицинских, 3) биографических, 4) ситуационных, 5) поведенческих, 6) когнитивных, 7) эмоциональных, 8) ресурсов клиента.

Тема 10. Психологическая помощь жертвам сект

Содержание лекционных занятий:

Критерии оценки группы как секты. Этапы и механизмы вовлечения в секту. Социально-психологические факторы, способствующие вовлечению в секту. Особенности личностной деформации в секте. Особенности оказания психологической помощи членам сект и их родственникам

Содержание практических занятий:

Придумать плакат, направленный на профилактику попадания в секты. Составить для населения памятку, предупреждающую об опасности вовлечения в секты.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и контрольным мероприятиям по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных тестовых заданий, репродуктивных заданий, практических заданий и других форм текущего контроля.

Самостоятельная работа по дисциплине «Психология кризисных состояний личности» включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- выполнение домашнего задания к занятию;
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины «Психология кризисных состояний личности», которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в разделе 7 указанной программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Наименование темы	Вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Форма контроля
Тема 1 Психология кризиса (кризис, стресс, фрустрация, психотравма)	Понятие «переживание» в общей психологии.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 2 Кризисные и чрезвычайные ситуации и события, их виды	Биографический метод как способ исследования событий жизненного пути личности.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 3 Психическая травма и ее последствия	Развитие представлений о психологической травме в работах З. Фрейда.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад

Тема 4 Основные принципы и методы психологической помощи в кризисной ситуации	Профессиональное выгорание психологов, оказывающих кризисную помощь.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 5 Психологическая помощь при нормативном кризисе	Краткая семейная терапия (школа Пало Альто).	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 6 Психологическая помощь при утрате	Изучение работы З. Фрейда «Печаль и меланхолия».	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 7 Психологическая помощь жертвам насилия	Особенности переживания жертв в ситуации террористического акта.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 8 Особенности оказания психологической помощи детям, пострадавшим от насилия	Социально-психологические факторы риска применения насилия по отношению к детям.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 9 Психологическая помощь при суициде	Мотивы суицидального поведения у подростков.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад
Тема 10. Психологическая помощь жертвам сект	Особенности личностной деформации в секте.	Работа в библиотеке, включая ЭБС. Подготовка доклада-презентации.	Литература к теме, работа с интернет-источниками	Опрос, доклад

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

Основная литература:

1. *Болотова, А. К.* Прикладная психология. Основы консультативной психологии : учебник и практикум для вузов / А. К. Болотова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 341 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17903-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/582902>
2. *Вакнин, Е. Е.* Онтология логотерапии Виктора Франкля : учебник для вузов / Е. Е. Вакнин, Г. В. Почукаева. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16584-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/588585>
3. *Решетников, М. М.* Консультативная психология: случаи из практики : практическое пособие для среднего профессионального образования / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 97 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19646-7. — URL : <https://urait.ru/bcode/590365>
4. *Шарапов, А. О.* Кризисная психология : учебник для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566423>
5. *Шарапов, А. О.* Психология личности в кризисных состояниях : учебник для среднего профессионального образования / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. И. Шех. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 223 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-19515-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/569166>

Дополнительная литература:

1. *Андрущенко, Т. Ю.* Возрастная психология и возрастные кризисы: кризис развития

- ребенка семи лет : учебник для вузов / Т. Ю. Андрущенко, Г. М. Шашлова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13134-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563738>
2. Решетников, М. М. Психическая травма : учебник для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 200 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05650-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564052>
 3. Смолова, Л. В. Психологическое консультирование : учебник для вузов / Л. В. Смолова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 356 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12382-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562541>
 4. Шнейдер, Л. Б. Основы консультативной психологии : учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12235-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/586241>

Периодические издания:

- Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование / гл. 2022 – Москва: Московский Государственный Университет, 2017 – 2021 (20 выпусков). – схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: [jid=600606](http://vestnik.moscow.ru) . – ISSN 2073-2635. – Текст: электронный.
- Педагогика и психология образования / гл. ред. А. А. Ануфриев; учред. и изд. Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2018-2021 (15 выпусков). – Режим доступа: по подписке. – URL: [jid=614222](http://psjournals.ru/). – ISSN 2500-297X. – Текст: электронный.
- Психология обучения: журнал / ред. сов. В. И. Слободчиков; учред. Современная гуманитарная академия. – Москва: Современный гуманитарный университет, 201 – 2021 (58 выпусков). – схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: [jid=613712](http://psjournals.ru/) . – ISSN 1561-2457. – Текст : электронный.
- Развитие личности / гл. ред. В. С. Мухина; учред. Московский педагогический государственный университет, В. С. Мухина. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2009-2020 (44 выпусков). – ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: [id=614236](http://psjournals.ru/) . – ISSN 2073-9788. – Текст: электронный.

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1	Портал психологических изданий PsyJournal.ru Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям психологии) http://psyjournals.ru/
2	Научная электронная библиотека eLibrary.ru - Российский индекс научного цитирования (РИНЦ) Открытый портал информационных ресурсов (научных статей, сборников работ и монографий по различным направлениям наук) https://elibrary.ru/project_risc.asp
3	Сайт научного журнала «Культурно-историческая психология» Международное научное издание для психологов, дефектологов, антропологов. Электронная версия журнала находится в свободном доступе. https://psyjournals.ru/kip/
4	База данных научных журналов на русском и английском языке ScienceDirect Открытый доступ к метаданным научных статей по различным направлениям наук Поиск рецензируемых журналов, статей, глав книг и контента открытого доступа http://www.sciencedirect.com/
5	Портал «Psychology-OnLine.Net» Новости психологической науки, психологической практики и психологического образования http://www.psychology-online.net/

6	Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
7	Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://window.edu.ru/
8	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов Научно-практические и методические материалы http://school-collection.edu.ru/
9	Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» Периодическое специализированное научно-практическое издание по проблемам психологии образования http://www.psyedu.ru/
10	Электронный ресурс «Психологическая лаборатория» Перечень психологических тестов http://vch.narod.ru/
11	Портал «Психологический словарь» Психологический on-line словарь. http://psi.webzone.ru/
12	Портал «Флогистон. Психология их первых рук» Публикации. Новости. Обзоры. Библиотека. Тематические подборки статей. http://www.flogiston.ru/
13	Портал «Психологические тесты и компьютерные программы развития способностей для образовательных учреждений и управления персоналом» http://www.Effecton.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом. Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму и др.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное

	изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление и разработка терминологического словаря; составление хронологической таблицы; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачету, экзамену); выполнение домашних контрольных работ; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; учебно-методическую базу учебных кабинетов, лабораторий и зала кодификации; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу, разработанную с учетом увеличения доли самостоятельной работы студентов, и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Контроль самостоятельной работы предусматривает: • соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; • валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); • дифференциацию контрольно-измерительных материалов. Формы контроля самостоятельной работы: • просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; • организация самопроверки, • взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; • проведение письменного опроса; • проведение устного опроса; • организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой; • защита отчетов о проделанной работе.
Опрос	Опрос - это средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Проблематика, выносимая на опрос определена в заданиях для самостоятельной работы обучающегося, а также может определяться преподавателем, ведущим семинарские занятия. Во время проведения опроса обучающийся должен уметь обсудить с преподавателем соответствующую проблематику на уровне диалога.
Коллоквиум	Коллоквиум (от латинского colloquium – разговор, беседа) – одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной

	программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В рамках поставленной цели решаются следующие задачи: • выяснение качества и степени понимания учащимися лекционного материала; • развитие и закрепление навыков выражения учащимися своих мыслей; • расширение вариантов самостоятельной целенаправленной подготовки учащихся; • развитие навыков обобщения различных литературных источников; • предоставление возможности учащимся сопоставлять разные точки зрения по рассматриваемому вопросу. В результате проведения коллоквиума преподаватель должен иметь представление: • о качестве лекционного материала; • о сильных и слабых сторонах своей методики чтения лекций; • о сильных и слабых сторонах своей методики проведения семинарских занятий; • об уровне самостоятельной работы учащихся; • об умении обучающихся вести дискуссию и доказывать свою точку зрения; • о степени эрудированности учащихся; • о степени индивидуального освоения материала конкретными обучающимися. В результате проведения коллоквиума обучающийся должен иметь представление: • об уровне своих знаний по рассматриваемым вопросам в соответствии с требованиями преподавателя и относительно других студентов группы; • о недостатках самостоятельной проработки материала; • о своем умении излагать материал; • о своем умении вести дискуссию и доказывать свою точку зрения. В зависимости от степени подготовки группы можно использовать разные подходы к проведению коллоквиума. В случае, если большинство группы с трудом воспринимает содержание лекций и на практических занятиях демонстрирует недостаточную способность активно оперировать со смысловыми единицами и терминологией курса, то коллоквиум можно разделить на две части. Сначала преподаватель излагает базовые понятия, содержащиеся в программе. Это должно занять не более четверти занятия. Остальные три четверти необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Если же преподаватель имеет дело с более подготовленной, самостоятельно думающей и активно усваивающей смысловые единицы и терминологию курса аудиторией, то коллоквиум необходимо провести так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несовпадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: • компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; • письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40 – 50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговый тест должен включать не менее 60 вопросов по всему курсу. Значит, итоговое тестирование займет целое занятие. Оценка результатов тестирования может проводиться двумя способами: 1) по 5-балльной системе, когда ответы студентов оцениваются следующим

	образом: - «отлично» – более 85% ответов правильные; - «хорошо» – более 75% ответов правильные; - «удовлетворительно» – более 65% ответов правильные. Обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 70% вопросов, должны в последующем пересдать тест. При этом необходимо проконтролировать, чтобы вариант теста был другой; 2) по системе зачет-незачет, когда для зачета по данной дисциплине достаточно правильно ответить более чем на 70% вопросов.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке к сдаче экзамена по дисциплине «Психология кризисных состояний личности» — это повторение всего материала дисциплины, по которому необходимо сдавать экзамен. При подготовке к сдаче экзамена обучающийся весь объем работы должен распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к экзамену, контролировать каждый день выполнение намеченной работы. Подготовка к экзамену включает в себя три этапа: • самостоятельная работа в течение семестра; • непосредственная подготовка в дни, предшествующие экзамену по темам курса; • подготовка к ответу на задания, содержащиеся в билетах (тестах). Для успешной сдачи экзамена по дисциплине «Психология кризисных состояний личности» обучающиеся должны принимать во внимание, что: • все основные вопросы, указанные в рабочей программе, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; • указанные в рабочей программе формируемые профессиональные компетенции в результате освоения дисциплины должны быть продемонстрированы студентом; • практические занятия способствуют получению более высокого уровня знаний и, как следствие, более высокой оценке на экзамене; • готовиться к экзамену необходимо начинать с первой лекции.

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Психология кризисных состояний личности» необходимо использование следующих помещений:

учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (мебель аудиторная (столы, стулья, доска), стол, стул преподавателя) и технические средства обучения (персональный компьютер; мультимедийное оборудование);

помещение для самостоятельной работы обучающихся: специализированная мебель и компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, электронно-библиотечные системы, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Обучающиеся обеспечены доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета из любой точки, в которой имеется доступ к сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.

9.1 Лицензионное программное обеспечение:

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional — OEM-лицензии (поставляются в составе готового компьютера);
3. Программный пакет Microsoft Office 2007 — лицензия № 45829385 от

26.08.2009;

4. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 48234688 от 16.03.2011;

5. Программный пакет Microsoft Office 2010 Professional — лицензия № 49261732 от 04.11.2011;

6. Комплексная система антивирусной защиты DrWEB Entrprise Suite — лицензия № 126408928;

7. 1С: Бухгалтерия 8 учебная версия — лицензионный договор № 01/200213 от 20.02.2013;

8. Программный комплекс IBM SPSS Statistic BASE — лицензионный договор № 20130218-1 от 12.03.2013;

9. Программный пакет LibreOffice — свободная лицензия Lesser General Public License

10. Корпоративная платформа Microsoft Teams. Проприетарная лицензия.

9.2. Электронно-библиотечная система:

Электронная библиотечная система (ЭБС): <http://www.iprbookshop.ru/>

9.3. Современные профессиональные баз данных:

1. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>
2. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru>
3. Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>
4. Национальная электронная библиотека <http://www.nns.ru/>
5. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки <http://www.rsl.ru/ru/root3489/all>
6. Web of Science Core Collection — политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных — <http://webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>
9. www.skrin.ru База данных СКРИН (крупнейшая база данных по российским компаниям, отраслям, регионам РФ)
10. www.cbr.ru Сайт Центрального Банка Российской Федерации
11. www.fcsn.ru Официальный сайт Федеральной службы по финансовым рынкам (ФСФР)
12. www.rbc.ru Сайт РБК («РосБизнесКонсалтинг» - ведущая российская компания, работающая в сферах масс-медиа и информационных технологий)
13. Информационный портал Правительства Москвы <http://www.mos.ru>
14. Информационный портал Управления государственной службы и кадров Правительства Москвы www.hr.mos.ru

9.4. Информационные справочные системы:

1. Информационно-правовая система «Консультант+»
2. Информационно-справочная система «LexPro»
3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>
4. www.garant.ru Информационно-правовая система Гарант

10. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по личному заявлению обучающегося разрабатывается адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья библиотека комплектует фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению их здоровья, предоставляет возможность удаленного использования электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в ОАНО ВО «МПСУ». В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов, предоставляются места в читальном зале, оборудованные программами не визуального доступа к информации, экранными увеличителями и техническими средствами усиления остаточного зрения: Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная лупа; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранный диктор; Microsoft Windows 7, Центр специальных возможностей, Экранная клавиатура; экранная лупа OneLoupe; речевой синтезатор «Голос».

11.Лист регистрации изменений

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании Ученого совета от «26» января 2026 г. протокол № 5

Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Рабочая программа настоящей учебной дисциплины актуализирована в части п. 6 в связи с обновлением перечня основной и дополнительной ученой литературы для освоения дисциплины за 2026 год	протокол Ученого Совета № 5 от «26» января 2026 г	01.09.2026 г.
2.			
3.			