

МИНОБРНАУКИ РОССИИ



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный гуманитарный университет»  
(ФГАОУ ВО «РГГУ»)

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ИМ. Л.С. ВЫГОТСКОГО  
Кафедра психологии личности

## **ПСИХОЛОГИЯ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ**

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

---

37.04.01 Психология

*Код и наименование направления подготовки/специальности*

---

Психология консультирования

*Наименование направленности (профиля)/ специализации*

Уровень высшего образования: *магистратура*

Форма обучения: *очно-заочная*

РПД адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями  
здоровья и инвалидов

Москва 2026

*Психология кризисных состояний*

Рабочая программа дисциплины

Составитель:

Канд. психол. наук, доцент кафедры психологии личности

Ткаченко Д.П.

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры психологии личности

№ 6 от 13.11.2025 г.

## Оглавление

<u>1. Пояснительная записка</u> .....	4
<u>1.1. Цель и задачи дисциплины</u> .....	4
<u>1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций</u> .....	4
<u>1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы</u> .....	4
<u>2. Структура дисциплины</u> .....	5
<u>3. Содержание дисциплины</u> .....	5
<u>4. Образовательные технологии</u> .....	9
<u>5. Оценка планируемых результатов обучения</u> .....	9
<u>5.1. Система оценивания</u> .....	9
<u>5.2. Критерии выставления оценок по дисциплине</u> .....	10
<u>5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине</u> .....	12
<u>6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</u> .....	16
<u>6.1. Список источников и литературы</u> .....	16
<u>6.2. Нормативные правовые документы и иная правовая информация</u> .....	16
<u>6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»</u> .....	17
<u>6.4. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы</u> .....	17
<u>6.5. Иные источники</u> .....	18
<u>7. Материально-техническое обеспечение дисциплины</u> .....	18
<u>8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов</u> .....	19
<u>9. Методические материалы</u> .....	20
<u>9.1. Планы семинарских занятий</u> .....	20
<u>10. Методические рекомендации по подготовке письменных работ</u> .....	21
<u>Приложение 1. Аннотация</u> .....	22
<u>рабочей программы дисциплины</u> .....	22

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

**Цель** дисциплины заключается в исследовании кризисных состояний личности.

**Задачи** дисциплины:

- 1) Дать общее представление о кризисе и кризисных состояниях личности, технологиях преодоления и профилактике кризисных состояний личности
- 2) Сформировать знания об оптимизации психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи личности в кризисе
- 3) Сформировать навыки психологической диагностики и психокоррекции кризисных состояний личности
- 4) Сформировать умения подготовки программ повышения уровня психологической устойчивости личности в кризисах

### 1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы компетенций</b> (код и наименование)	<b>Результаты обучения</b>
ОПК-5 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные программы вмешательства профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп и (или) организаций	ОПК-5.2 Способен разрабатывать и реализовывать научно обоснованные рекомендации для решения конкретной психологической проблемы отдельных лиц, групп или организаций	<i>Знать:</i> иметь представление о специфике, целях и задачах, принципах организации работы психолога при работе с людьми, испытывающих психологический кризис; знать основные теоретические подходы отечественной и зарубежных школ к анализу кризисной терапии. <i>Уметь:</i> организовывать работу психолога с кризисными клиентами; уметь диагностировать острую стрессовую реакцию, травматический стресс. владеть навыками диагностики психологического кризиса и основами кризисной интервенции в работе с кризисной личностью.

### 1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока дисциплин учебного плана.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и владения, сформированные в ходе изучения дисциплин: «Научные школы и теории современной психологии», «Психология здоровья».

В результате освоения дисциплины формируются знания, умения и владения, необходимые для изучения следующих дисциплин и прохождения практик: «Теория и

методы психотерапии», «Современные теории психосоматики с практикумом», «Практикум по психологическому консультированию».

## 2. Структура дисциплины

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 з.е., 72 академических часа (ов).

### Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Объем дисциплины в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на иных условиях, при проведении учебных занятий:

Семестр	Тип учебных занятий	Количество часов
2	Лекции	8
2	Семинары/лабораторные работы	16
Всего:		24

Объем дисциплины (модуля) в форме самостоятельной работы обучающихся составляет 48 академических часа(ов).

## 3. Содержание дисциплины

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	Тема 1. Общее представление о кризисе и кризисных состояниях личности.	Система основных понятий кризисной психологии. Определение понятия «кризис» в философии, психологии и акмеологии. Динамика развития и этапы протекания кризисов. Понятие о кризисном событии и психической травме. Определение понятия «кризисное состояние» в психологической и клинической практике. Разграничение понятий кризисное состояние, стрессовые реакции, фрустрация, внутриличностный конфликт, состояние эмоционального напряжения. Определение понятия «кризисная личность», специфика проявления личностно-психологических черт и поведенческих реакций. Типология кризисов. Нормативные и ненормативные кризисы. Личностный кризис как психологический феномен. Понятие общих механизмов стрессовых реакций и причин возникновения кризисных состояний. Причины развития и особенности проявления ПТСР. Тяжёлые травматические переживания, кризисные состояния, нарушение психического здоровья и суицидальные риски в ситуациях насилия, угрозы жизни, потери близких; в чрезвычайных и экстремальных ситуациях. Специфика проявления кризисного состояния на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях. Особенности формирования и специфика проявления психологических реакций в кризисные моменты жизни, возможные варианты поведенческих стратегий прохождения кризисов и их последствий. Кризисные состояния и их негативные последствия в

		результате прохождения осложнённого кризиса, психические реакции на тяжёлый стресс и нарушение адаптации (по МКБ-10).
2	Тема 2. Технологии преодоления кризисных состояний личности..	Сущность психолого-акмеологического и психотерапевтического подходов к преодолению кризисов. Понятие «кризисной интервенции», её цели и задачи, основные направления. Принципы кризисной интервенции. Классификация психотехнологий. Виды и типы технологий преодоления кризисов. Структурно-динамическая, структурно-алгоритмическая, прогностическая модели. Алгоритм и технология в организационно-психологическом компоненте деятельности по преодолению кризиса. Самодиагностика, самопознание, саморазвитие, самомотивация. Элементы технологии. Когнитивные, регулятивные, интерактивные, коммуникативные, функционально-ролевые технологии преодоления кризисных состояний.
3	Тема 3. Факторы и условия эффективного прохождения кризисов. Профилактика развития негативных последствий кризисов.	Влияние кризисов на жизнедеятельность человека. Негативные факторы, условия возникновения и развития кризисных состояний личности. Определение личностных детерминант для успешного прохождения кризисов. Модель психологической помощи кризисной личности. Виды психологической помощи в кризисных ситуациях. Контактная (амбулаторная, стационарная, социально-психологическая, социально-педагогическая, медицинская, юридическая) и дистантная (телефон доверия, сайты специализированных организаций) виды кризисной службы. Понятие об эффективности психологического консультирования и психотерапии кризисных состояний. Определение факторов, влияющих на качество психотерапевтического воздействия. Личностные и профессиональные качества психолога, необходимые для работы с кризисными состояниями, их влияние на эффективность проводимой терапии. Профилактика развития кризисных состояний личности. Комплексность превентивных мероприятий. Дифференцированное прогнозирование. Интеграция жизненного опыта. Метод жизненных планов. Индивидуальные и групповые методы профилактики. Методы активизации ресурсного состояния. Психологическая адаптация и восстановление функциональной работоспособности.

4	<p>Тема 4. Оптимизация психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи личности в кризисе.</p>	<p>Оптимизация помощи личности при прохождении кризисов. Цель оптимизации. Локальные цели этапов деятельности. Система и условия оптимизации. Внутренние и внешние условия. Критерии и стратегии помощи. Критериально-оценочные показатели. Содержание процесса оптимизации. Коррекция системы ценностей, потребностей и мотивов в направлении конструктивного прохождения кризиса и дальнейшего профессионально-личностного совершенствования. Уровни психолого-акмеологической поддержки кризисной личности. Результат деятельности по преодолению кризисного состояния личности и критерии оценки полученных результатов.</p>
5	<p>Тема 5. Психологическая диагностика кризисных состояний личности</p>	<p>Принципы проведения психологической диагностики. Принцип единства диагностики и коррекции. Определение целей и задач проведения диагностических процедур, организация пространства и необходимых условий. Особенности проведения диагностических процедур при исследовании кризисной личности. Диагностика наличия стрессовых и кризисных состояний, специфики их проявлений. Диагностика функционирования личности в кризисном состоянии. Когнитивный, эмоциональный, деятельностный, мотивационный и личностный критерии. Диагностика уровня психической устойчивости, имеющихся психологических защит и индивидуальных стратегий совладающего поведения, наличия внутренних и внешних ресурсов. Психодиагностический инструментарий. Анализ результатов исследования. Разработка рекомендаций.</p>
6	<p>Тема 6. Психокоррекция кризисных состояний личности.</p>	<p>Виды коррекционной работы с кризисными состояниями личности. Индивидуальные и групповые формы работы. Цели, задачи, основные принципы, методы психокоррекции кризисных состояний личности. Особенности групповой и индивидуальной работы с кризисами. Показания к проведению. Создание необходимых условий для психокоррекционной работы. Критерии подбора методик. Основные этапы и содержание индивидуальной работы. Критерии эффективности. Тренинг как технология оказания психологической помощи кризисной личности. Цель и задачи тренинга. Критерии организации терапевтической группы, необходимые и достаточные условия. Виды</p>

		<p>групп и их специфика. Разработка программы и подбор упражнений. Этапы проведения тренинга. Вводная фаза. Фаза контакта. Стратегия работы с чувствами и состояниями. Иррациональные установки. Работа с ограничениями мировоззрения участников. Моделирование тренинговых упражнений. Преодоление представлений о безвыходности ситуации. Опора на предыдущий опыт решения кризисных ситуаций. Отреагирование на проблему вербальным способом. Невербальное отреагирование на проблему, реализуемое в художественном творчестве (арт-терапия). Релаксационные приемы. Формирование представлений о будущем. Проекция позитивных изменений. Мысленные позитивные изменения истории жизни (идеодинамика). Развитие целеустремленности и мотивации достижений. Активизация ресурсов личностного развития. Заключительная фаза.</p>
7	<p>Тема 7. Подготовка авторских программ повышения уровня психологической устойчивости личности в кризисах.</p>	<p>Понятие психологической устойчивости. Факторы и условия формирования. Влияние на психологическую устойчивость типа нервной системы, условий воспитания и окружающей социальной среды Когнитивный, эмоционально-волевой (стрессоустойчивость, эмоционально-волевая устойчивость), мотивационно-деятельностный компоненты психологической устойчивости. Личностные характеристики и компоненты, определяющие психологическую устойчивость (уравновешенность, стойкость, стабильность, сопротивляемость; оптимистичный настрой, уверенность в себе, наличие чувства собственной компетентности и самодостаточности, способность к анализу жизненного опыта, позитивное восприятие себя, стремление к саморазвитию и самовыражению, настойчивость и целеустремленность, способность к адаптации).</p> <p>Личностный адаптационный потенциал и его влияние на устойчивость к экстремальным факторам в ситуациях травматических кризисов. Значимые характеристики личностного адаптационного потенциала при оценке и прогнозе успешности адаптации в экстремальных и кризисных ситуациях (нервно - психическая устойчивость, самооценка личности, наличие социальной поддержки, уровень конфликтности личности и опыт социального общения).</p> <p>Повышение психологической устойчивости</p>

	личности, условия и факторы, организация практической деятельности клинического психолога по эффективному преодолению кризисных состояний личности. Этапы и содержание программы повышения психологической устойчивости личности в кризисе.
--	---

#### 4. Образовательные технологии

Для проведения учебных занятий по дисциплине используются различные образовательные технологии. Для организации учебного процесса может быть использовано электронное обучение и (или) дистанционные образовательные технологии. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учётом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей (п.34. Приказ №245).

#### 5. Оценка планируемых результатов обучения

##### 5.1. Система оценивания

Форма контроля	Макс. количество баллов	
	За одну работу	Всего
Текущий контроль:		
- Тема 1. Общее представление о кризисе и кризисных состояниях личности (собеседование)	5 баллов	10 баллов
- Тема 2. Технологии преодоления кризисных состояний личности (разноуровневые задачи)	5 баллов	10 баллов
Тема 3. Факторы и условия эффективного прохождения кризисов. Профилактика развития негативных последствий кризисов. (колоквиум/дискуссия/круглый стол)	5 баллов	10 баллов
Тема 4. Оптимизация психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи кризисной личности. (кейс-задачи)	5 баллов	10 баллов
Тема 5. Психологическая диагностика кризисных состояний личности (разноуровневые задачи)	5 баллов	10 баллов
Тема 6 Психокоррекция кризисных	15 баллов	30 баллов

состояний личности, Тема 7. Подготовка авторских программ развития психологической устойчивости личности в кризисах (тренинг/творческое задание)		
Промежуточная аттестация	Тест/собеседование	20 баллов
Итого за семестр (дисциплину)		100 баллов

Материал данного курса изучается на лекциях и в ходе семинаров по пройденным темам. Значительное место занимает самостоятельная работа студентов с литературой.

Формы контроля.

Итоговый контроль – зачет. Промежуточный контроль – собеседование, коллоквиумы, разноуровневые задачи, кейс-задачи, творческие задания. Итоговая оценка выставляется на основании суммарной оценки промежуточных результатов.

100-балльная шкала	Традиционная шкала		Шкала ECTS
95 – 100	отлично	зачтено	A
83 – 94			B
68 – 82	хорошо		C
56 – 67	удовлетворительно		D
50 – 55			E
20 – 49	неудовлетворительно	не зачтено	FX
0 – 19			F

## 5.2. Критерии выставления оценок по дисциплине

Требования и методика оценки участия в коллоквиуме

- ~ Обучающийся владеет научным языком, демонстрирует грамотность речи, свободно излагает её содержание. Четко, логично, аргументировано дает ответы на заданные вопросы. Активен на протяжении всего занятия. – 5 баллов.
- ~ Обучающийся владеет научным языком, демонстрирует грамотность речи, свободно излагает её содержание, аргументировано дает ответы на заданные вопросы, но имеются отдельные неточности и небольшие погрешности в изложении вопросов. Активен на протяжении всего занятия. – 4 балла.
- ~ Обучающийся показал невысокую активность, но при этом полно, четко, логично, аргументировано излагал свою позицию, продемонстрировал грамотность речи и владение научным языком. – 3 балла.
- ~ Обучающийся показал некоторую активность, продемонстрировал грамотность речи, аргументированность ответов, но при этом имелись отдельные неточности и погрешности в изложении ответов. – 2 балла.
- ~ Обучающийся показал некоторую активность, сделал попытки аргументировать свою позицию, но допустил ряд ошибок. – 1 балл.

При проведении промежуточной аттестации (комплексное итоговое занятие по дисциплине) студент должен ответить на 2 вопроса теоретического характера

При оценивании ответа на вопрос теоретического характера учитывается:

теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе (1-3 балла);

- ~ теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов (4-7 баллов);
- ~ теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить самостоятельно (8-11 баллов);
- ~ теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану (12-15 баллов).

<b>Баллы/ Шкала ECTS</b>	<b>Оценка по дисциплине</b>	<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине</b>
100-83/ А,В	«отлично»/ «зачтено (отлично)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил теоретический и практический материал, может продемонстрировать это на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся исчерпывающе и логически стройно излагает учебный материал, умеет увязывать теорию с практикой, справляется с решением задач профессиональной направленности высокого уровня сложности, правильно обосновывает принятые решения.</p> <p>Свободно ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «высокий».</p>
82-68/ С	«хорошо»/ «зачтено (хорошо)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает теоретический и практический материал, грамотно и по существу излагает его на занятиях и в ходе промежуточной аттестации, не допуская существенных неточностей.</p> <p>Обучающийся правильно применяет теоретические положения при решении практических задач профессиональной направленности разного уровня сложности, владеет необходимыми для этого навыками и приёмами.</p> <p>Достаточно хорошо ориентируется в учебной и профессиональной литературе.</p> <p>Оценка по дисциплине выставляется обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации.</p> <p>Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «хороший».</p>
67-50/ D,E	«удовлетвори- тельно»/ «зачтено (удовлетвори- тельно)»/ «зачтено»	<p>Выставляется обучающемуся, если он знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает отдельные ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации.</p> <p>Обучающийся испытывает определённые затруднения в применении теоретических положений при решении</p>

Баллы/ Шкала ECTS	Оценка по дисциплине	Критерии оценки результатов обучения по дисциплине
		<p>практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, владеет необходимыми для этого базовыми навыками и приёмами. Демонстрирует достаточный уровень знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – «достаточный».</p>
49-0/ F,FX	«неудовлетворительно»/ не зачтено	<p>Выставляется обучающемуся, если он не знает на базовом уровне теоретический и практический материал, допускает грубые ошибки при его изложении на занятиях и в ходе промежуточной аттестации. Обучающийся испытывает серьёзные затруднения в применении теоретических положений при решении практических задач профессиональной направленности стандартного уровня сложности, не владеет необходимыми для этого навыками и приёмами. Демонстрирует фрагментарные знания учебной литературы по дисциплине. Оценка по дисциплине выставляются обучающемуся с учётом результатов текущей и промежуточной аттестации. Компетенции на уровне «достаточный», закреплённые за дисциплиной, не сформированы.</p>

### 5.3. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине.

#### Типовые оценочные материалы по теме 1

##### Вопросы для собеседования

1. Основные понятия кризисной психологии.
2. Определение понятия «кризисное состояние» в психологической и клинической практике.
3. Понятие нормативных и ненормативных кризисов.
4. Механизмы стрессовых реакций и причины возникновения кризисных состояний.
5. Причины развития и особенности проявления ПТСР.
6. Индивидуально-типологические реакции на нестабильные ситуации.
7. Динамика развития и протекания личностных кризисов.
8. Негативные последствия в результате прохождения осложнённого кризиса, психические реакции на тяжёлый стресс и нарушение адаптации (по МКБ-10).

#### Типовые оценочные материалы по теме 2

##### Разноуровневые задачи и задания

##### Комплект заданий:

Проведите анализ Ваших личностных и профессиональных кризисов, используя шкалу жизненных планов. Напишите историю своей жизни в свободном формате, начиная

изложение с самых значимых для Вас событий. Отметьте поворотные моменты, повторяющиеся ситуации, травмировавшие Вас события. Как они повлияли на Ваш жизненный путь? Вы принимаете свой жизненный опыт, или относитесь к нему негативно? Удалось ли Вам выйти из кризиса, какие внутренние и внешние ресурсы Вы задействовали, какие известные Вам технологии использовали? Как бы Вы назвали книгу о своей жизни? Сделайте к ней иллюстрации, создайте экслибрис.

### **Типовые оценочные материалы по теме 3**

*Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола:*

1. Какие структурно-содержательные компоненты личности подвергаются деформации в случае кризиса? Возможна ли профилактика данной деформации?
2. Корректно ли понятие «алгоритма деятельности по преодолению кризисной ситуации»?
3. Модели помощи кризисной личности. Какая из них на ваш взгляд наиболее эффективная?
4. Задачи, которые решаются в процессе преодоления личностного кризиса. Какова основная цель с точек зрения психолого-акмеологического и психотерапевтического подходов?
5. Корректно ли говорить о позитивных последствиях прохождения кризисов?
6. Факторы риска для успешного прохождения травматического кризиса?
7. Влияние механизмов самомотивации на конструктивное преодоление кризиса. Условная (вторичная) выгода механизмов психологического сопротивления по разрешению личностного кризиса.
8. Критерии успешности преодоления личностью кризисного состояния.

### **Типовые оценочные материалы по теме 4**

*Задания для решения кейс-задачи:*

Кейс 1

Вы – психолог консультант медицинского центра «Век здоровья». К Вам на прием записался мужчина 42 лет с проблемой «в жизни не осталось ничего интересного». Предложите модель психологической помощи клиенту. Какова вероятность восстановления и оптимизации внутреннего потенциала личности в данной ситуации?

Кейс 2

Женщина 54 лет привела к Вам на консультацию дочь 16 лет, предпринявшую суицидальную попытку. Девушка замкнута, на вопросы отвечает односложно. С чего Вы начнете работу? Как построите взаимодействие с матерью, с дочерью? Какие варианты взаимодействия Вам кажутся в данном случае наиболее оптимальными?

Кейс 3

Перед Вами клиент, который рассказывает, рассказывает и рассказывает, как ему кажется, о чем-то очень важном. Его слова идут в хаотическом порядке, смысл речи ускользает от Вас. Совершенно непонятно, в чем его проблема. Вы раздражаетесь, через некоторое время Ваше раздражение сменяется подавленностью и усталостью. Вы чувствуете беспомощность, потерю уважения к себе, как к профессионалу, не способному контролировать терапевтический процесс. Что делать? Какие варианты оптимизации терапевтического приёма в данном случае возможны?

### **Типовые оценочные материалы по теме 5**

*Разноуровневые задачи и задания*

Комплект заданий:

1. Оформите в виде кейса основные методы диагностики и исследования личности в кризисных ситуациях (метод наблюдения, анкеты и тесты, экспериментальные методы, проективные методы).

2. Проведите самодиагностику уровня стресса в актуальной для себя стрессовой ситуации. Проанализируйте полученные результаты, выберите соответствующие методы для снятия стресса.

### **Типовые оценочные материалы по теме 6**

*Тема (проблема), концепции, роли и ожидаемый результат:*

**Концепция:** моделирование системы психологической помощи кризисной личности с целью сохранения и восстановления ее потенциала, повышения уровня работоспособности, коррекции системы ценностей, потребностей и мотивов в направлении дальнейшего профессионально-личностного совершенствования и адаптации.

**Ожидаемый результат:** приобретение навыков самодиагностики кризисного состояния, самопомощи в стрессе, отработка релаксационных приемов, формирование представлений о будущем, мысленные позитивные изменения истории жизни, коррекция жизненных планов, активизация ресурсов личностного и профессионального развития.

### **Типовые оценочные средства по теме 7**

*Тематика творческого задания*

Разработайте программу повышения уровня стрессоустойчивости личности в кризисных ситуациях. Обозначьте цели и задачи, условия и необходимые материалы, временные границы, этапы проведения, обоснуйте подбор методов диагностики и психокоррекции.

Средства контактной самостоятельной работы: проверка и обратная связь по письменным работам

### **Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Вопросы к зачету:*

1. Общее представление о кризисе. Определение понятия «кризис» в философии, психологии и акмеологии.
2. Причины возникновения кризисов.
3. Типология кризисов. Личностный кризис как психологический феномен.
4. Влияние кризисов на жизнедеятельность человека.
5. Динамика развития и этапы протекания кризисов.
6. Возможные варианты поведенческих стратегий прохождения кризисов и их последствий.
7. Определение понятия «кризисное состояние» в психологической и клинической практике. Критерии кризисного состояния.
8. Особенности формирования и специфика проявления кризисного состояния на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях.
9. Факторы риска развития кризисных состояний.
10. Понятие общих механизмов стрессовых реакций и причин возникновения кризисных состояний.
11. Причины развития и особенности проявления ПТСР.
12. Обобщенные типы личности по реакции на нестабильные и кризисные ситуации.
13. Кризисные состояния и их негативные последствия в результате прохождения осложнённого кризиса, психические реакции на тяжёлый стресс и нарушение адаптации (по МКБ-10)
14. Кризисная ситуация как основание для активизации процесса ее преодоления.
15. Сущность психолого-акмеологического и психотерапевтического подходов к преодолению кризисов.

16. Модели психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи кризисной личности.
17. Понятие «кризисной интервенции», её цели и задачи, основные направления. Принципы кризисной интервенции.
18. Классификация психотехнологий. Когнитивные, регулятивные, интерактивные, коммуникативные, функционально-ролевые технологии преодоления кризисных состояний.
19. Факторы и условия эффективного прохождения кризисов.
20. Определение личностных детерминант для успешного прохождения кризисов.
21. Виды психологической помощи в кризисных ситуациях.
22. Понятие об эффективности психологического консультирования и психотерапии кризисных состояний. Критерии, показатели и уровни продуктивности психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи в преодолении личностью кризисных состояний.
23. Личностные и профессиональные качества психолога, необходимые для работы с кризисными состояниями, их влияние на эффективность проводимой терапии.
24. Социально-психологическое сопровождение кризисной личности.
25. Профилактика развития кризисных состояний личности. Комплексность превентивных мероприятий.
26. Содержание процесса оптимизации психологической помощи кризисной личности.
27. Внутренние и внешние условия оптимизации процесса психолого-акмеологической и психотерапевтической помощи.
28. Особенности проведения диагностических процедур при исследовании кризисной личности.
29. Методики исследования кризисных состояний личности.
30. Виды коррекционной работы с кризисными состояниями личности. Индивидуальные и групповые формы работы.
31. Понятие психологической устойчивости. Факторы и условия формирования.
32. Личностный адаптационный потенциал и его влияние на устойчивость к экстремальным факторам в ситуациях травматических кризисов.
33. Повышение психологической устойчивости личности, условия и факторы.
34. Организация практической деятельности клинического психолога по эффективному преодолению кризисных состояний личности.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Список источников и литературы**

Основная литература:

- Пантелеева В.В. Психология кризисных состояний личности: учебное пособие / В.В. Пантелеева, О.И. Арбузенко. — Тольятти: ТГУ, 2011. — 194 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139720> (дата обращения: 07.05.2022).
- Пономарева И.М. Работа психолога в кризисных службах [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Пономарева И.М.— Электрон.текстовые данные. — СПб.: Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2016. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83648.html> - ЭБС «IPRbook», по паролю
- Хрусталёва Н.С. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / под редакцией Н. С.

Хрусталёвой. — Санкт-Петербург: СПбГУ, 2013. — 142 с. — ISBN 978-5-288-05451-8. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/94706> (дата обращения: 07.05.2022).

Дополнительная литература:

Красило А.И. Консультирование посттравматических состояний:

персоналистическое направление: учебное пособие для вузов / А. И. Красило. —

Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14834-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/482218> (дата обращения: 07.05.2022)

Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия: руководство / Г.В.

Старшенбаум. — Москва: Когито-центр, 2018. — 376 с. — ISBN 5-89353-132-9. —

Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/109246> (дата обращения: 07.05.2022).

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. — 538 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11580-2. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/495888> (дата обращения: 07.05.2022).

## **6.2. Нормативные правовые документы и иная правовая информация**

1.Федеральный государственный стандарт высшего образования — магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология. Утвержден Приказом Минобрнауки России от 29.07.2020 N841 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 37.04.01 Психология" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 N 59373);

2.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступившими в силу с 01.01.2022 г.);

3.Локальные нормативные акты Академии: <https://www.ranepa.ru/sveden/document/>

4.Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в редакции приказа РАНХиГС от 11 мая 2016 г. № 01-2211; от 1 сентября 2017 г. № 02-539): [https://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie\\_o\\_samostoyatelnoi\\_rabote.pdf](https://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf)

## **6.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».**

1. [Сайт РГГУ \(ЭБС\)](#)

2. Психологическая сеть русского Интернета:

([http://www.nsu.Ru/psych/intemet/info/psi\\_idx.hfm](http://www.nsu.Ru/psych/intemet/info/psi_idx.hfm))

3. Каталог психологической литературы в Интернет:

(<http://www.psychology-online.ru/lit/obzorf.htm>)

4. Психологический словарь: (<http://psi.webzone.ru>).

5. Сайт Федерации Интернет - образования ([www.fio.ru](http://www.fio.ru))

6. Российский общеобразовательный портал Министерства образования и науки РФ: ([www.scool.edu.ru](http://www.scool.edu.ru))

7. Книги по психологии: (<http://www.user.cityline.ru/-ciborism/wm.htm>)
8. Тридцатилетний ресурс журнала "Вопросы психологии":  
<http://www.voppsy.ru/frame25.htm>
9. Психологические исследования: <http://www.psystudy.com/>
10. История отечественной психологии: <http://psyche.ru/>
11. Библиотека Фонда содействия развитию психической культуры: <http://psylib.kiev.ua/>
12. Электронная библиотека Гумер – гуманитарные науки: <http://www.gumer.info/>
13. Сетевой журнал по методологии «Кентавр»: <http://www.circleplus.ru/>

Дополнительные ресурсы:

- <https://psychologyofcommunication.jimdo.com>
- <http://elibrary.ru/> - научно-электронная библиотека.
- <http://bookap.info/> - «Библиотека психологической литературы» ВООКАР
- <http://lib.ru/PSIHO/> – «Библиотека Машкова»
- <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm> - Виртуальная библиотека по психологии –
- <http://www.book-ua.org> - Библиотека электронных учебников Book-ua.org
- Поисковые системы: Yandex, Google, Mail.

ЭБС «Znanium.com»; ООО «ЗНАНИУМ»

ЭБС «Юрайт». ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»

#### 6.4. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Доступ к профессиональным базам данных: <https://liber.rsuh.ru/ru/bases>

#### Современные профессиональные базы данных (БД) и информационно-справочные системы (ИСС)

№п /п	Наименование
1	Международные реферативные наукометрические БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Web of Science Scopus
2	Профессиональные полнотекстовые БД, доступные в рамках национальной подписки в 2019 г. Журналы Cambridge University Press ProQuest Dissertation & Theses Global SAGE Journals Журналы Taylor and Francis
3	Профессиональные полнотекстовые БД JSTOR Издания по общественным и гуманитарным наукам Электронная библиотека Grebennikon.ru
4	Компьютерные справочные правовые системы Консультант Плюс, Гарант

#### 6.5. Иные источники

1. Крукович Е.И., Ромек В.Г. Кризисное вмешательство: учеб.-метод. пособие/ Е.И. Крукович, В.Г. Ромек. -Мн.: ЕГУ, 2003.- 92 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Малкина-Пых.-М.: Эксмо, 2005. - 960 с.

3. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. - 2-е изд., стер. -М.: Смысл, 2005. - 182 с.

4. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие. - Мн.: Вышэйшая школа, 2004. - 288 с.

5. Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - Спб.: Речь, 2004. - 256 с.

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины используются мультимедийные средства, учебные фильмы, плакаты, наглядные пособия; требования к аудиториям – академические аудитории, оборудованные мультимедийными средствами.

### **Состав программного обеспечения (ПО)**

№п /п	Наименование ПО	Производитель	Способ распространения
1	Adobe Master Collection CS4	Adobe	лицензионное
2	Microsoft Office 2010	Microsoft	лицензионное
3	Windows 7 Pro	Microsoft	лицензионное
4	AutoCAD 2010 Student	Autodesk	свободно распространяемое
5	Archicad 21 Rus Student	Graphisoft	свободно распространяемое
6	SPSS Statistics 22	IBM	лицензионное
7	Microsoft Share Point 2010	Microsoft	лицензионное
8	SPSS Statistics 25	IBM	лицензионное
9	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
10	ОС «Альт Образование» 8	ООО «Базальт СПО	лицензионное
11	Microsoft Office 2013	Microsoft	лицензионное
12	Windows 10 Pro	Microsoft	лицензионное
13	Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky	лицензионное
14	Microsoft Office 2016	Microsoft	лицензионное
15	Visual Studio 2019	Microsoft	лицензионное
16	Adobe Creative Cloud	Adobe	лицензионное

### **8. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

~ для слепых и слабовидящих:

~ лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

~ письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;

~ обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

~ для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

~  
~  
~ письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;  
~ экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

~ для глухих и слабослышащих:

~ лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

~ письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;  
~ экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

~ для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

~ лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

~ письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;

~ экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

~ для слепых и слабовидящих:

~ в печатной форме увеличенным шрифтом;  
~ в форме электронного документа;  
~ в форме аудиофайла.

~ для глухих и слабослышащих:

~ в печатной форме;  
~ в форме электронного документа.

~ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

~ в печатной форме;  
~ в форме электронного документа;  
~ в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

~ для слепых и слабовидящих:

~ устройством для сканирования и чтения с камерой SARA CE;  
~ дисплеем Брайля PAC Mate 20;  
~ принтером Брайля EmBraille ViewPlus;

~ для глухих и слабослышащих:

~ автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;  
~ акустический усилитель и колонки;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
 ~ передвигаются, регулируемые эргономическими партами СИ-1;  
 ~ компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## **9. Методические материалы**

### **9.1. Планы семинарских занятий.**

При подготовке к семинарским занятиям важно помнить, что в пост-онтогенетической стадии развития сформированная структура переживания становится интегральным модусом бытия в мире, прежде всего в аспекте межлических эмоциональных отношений, что с необходимостью включает в себя весь актуальный и потенциальный спектр социальных связей. При этом структура, специфика и генез переживания остаются неосознанными, и всякая попытка непсихоаналитической рефлексии переживания приводит, как правило, либо к созданию цепочки идеологизированных каузальных атрибуций, непосредственно апеллирующих к социальности, либо же - в лучшем случае - к анализу частного внутреннего опыта, который опять же не выходит за пределы словесно-символических конструкций, надстраивающихся над бессознательным, но не проникающих в него.

Господство дескриптивной психопатологии и корреляционного в своей основе психологического изучения психической патологии в последние годы перестало быть безусловным. В поисках качественно иного инструмента исследователи большинства стран, включая Россию, обращаются к психоаналитической теории патологии.

Психоаналитическая парадигма как основа изучения психической патологии представляет собою определенную новизну в плане построения "диагностической системы координат", включающей два момента: (1) степень зрелости личности в четырех основных аспектах (характеристика влечения, состояние Эго, специфика защитных механизмов, качество объектных отношений), и (2) континуум психической реальности личности на всем протяжении от характерологических особенностей до различных, вплоть до тяжелых, форм психической патологии.

На пересечении особенностей характера и уровня дезорганизации (невротический, пограничный, психотический) формируется динамический паттерн, который в трудной ситуации, превосходящей возможности личности, закономерно обуславливает манифестацию той или иной формы патологии, причем специфика этой формы находится в зависимости от специфики паттерна.

Изучение основ психоаналитической теории применительно к социокультурной реализации переживаний, в том числе и патологически акцентированных, важно не только потому, что в настоящее время психоанализ в России активно развивается. Изучение психоанализа помогает студентам получить навык психологической и философской рефлексии. Кроме того, изучение психоанализа формирует в студентах ценности терпимости и сопереживания и, тем самым, несет в себе гуманистический заряд. По словам выдающегося современного психоаналитика Леона Вурмсера, психоанализ помогает людям понять себя и других, не боясь этого понимания. Уже поэтому для будущего психолога, независимо от области его научных и практических интересов, данный курс будет весьма полезен.

## **10. Методические рекомендации по подготовке письменных работ**

Письменная работа выполняется и оформляется в соответствии с общеуниверситетскими требованиями.

Структурными элементами письменной работы являются: титульный лист, оглавление, введение, основная часть, заключение, список литературы. Описательная часть работы должна составлять 8 -10 листов.

Содержание текстовой части письменной работы может быть в виде текста, таблиц, иллюстраций и других составляющих.

Текст письменной работы должен отвечать следующим основным требованиям:

- четкость структуры;
- логичность и последовательность;
- точность приведенных сведений;
- ясность и лаконичность изложения материала;
- соответствие изложения материала нормам литературного русского языка.

По тексту обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу, включая периодическую литературу за последние 5 лет.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины - овладении студентами базовыми знаниями о методологии и важнейших теоретических принципах психологического консультирования, а также о техниках, процедурах психологического консультирования и закономерностях межличностных отношений, складывающихся в процессе консультирования.

Задачи дисциплины:

- 1) Выработать представление о психологическом консультировании и его особенностях;
- 2) Сформировать представление о различных видах психологического консультирования;
- 3) Научить студентов использовать имеющиеся у них знания об основных психологических школах как основе для выбора методов психологического консультирования;
- 4) Актуализировать имеющиеся у студентов знания по другим видам психологической помощи, которые могут сопровождаться проведением психологического консультирования;
- 5) Овладение методами и техникой психологического консультирования;
- 6) Овладение методами и техникой психологического консультирования в зависимости от запроса клиента;
- 7) Формирование профессионального мышления практического психолога;
- 8) Выработать представления о психотерапии и психокоррекции как видах психологической помощи;
- 9) Сформировать представление о различных психотерапевтических школах.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать: основные принципы возрастно-психологического консультирования, его специфику по сравнению с другими направлениями практической деятельности психолога; базовые психодиагностические и психокоррекционные методы и методики, применяемые для решения различных психологических проблем клиентов, в том числе, и для решения трудностей, связанными с профессиональной самореализацией и личностной самоактуализацией;

Уметь: анализировать ситуацию необходимости оказания консультативной помощи клиенту с научных позиций; решать практическую задачу;

Владеть: профессиональной терминологией психолога-консультанта, в том числе, относящейся к сфере психологического благополучия и здоровья личности; навыками базовой психологической помощи клиентам, обращающимся с запросом на восстановление, укрепление, ресурсирования психологического благополучия; минимальным набором средств психологической помощи; навыками подбора диагностических методик в соответствии с проблемой клиента, навыками проведения диагностических процедур и анализа полученных результатов, уметь представлять полученные данные в психологическом заключении