



**Наименование учебной дисциплины:** Психология кризисных состояний и стрессов.

**Цель освоения учебной дисциплины:** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины:** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

**Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен сформировать следующие результаты освоения дисциплины «Психология кризисных состояний и стрессов»:

**Знания:** Теоретических основ психологии кризисных состояний, факторов их возникновения, динамики развития и последствий. Классификаций кризисных состояний и стрессов, их отличительных особенностей и специфики проявления у различных групп населения. Основных психологических механизмов совладания со стрессом и преодоления кризисных состояний. Принципов и методов психологической диагностики кризисных состояний и оценки уровня стресса. Этических принципов работы психолога в кризисных ситуациях.

**Умения:** Установления и поддержания терапевтического контакта с людьми, находящимися в кризисном состоянии. Активного слушания и эмпатического реагирования на переживания клиента. Применения техник психологической саморегуляции и релаксации для снижения уровня стресса. Оказания первой психологической помощи в экстренных ситуациях. Ведения документации и составления психологических заключений по результатам диагностики и проведенной работы.

**Навыки:** Идентифицировать различные виды кризисных состояний и уровни стресса у индивидов и групп. Анализировать факторы, способствующие возникновению и развитию кризисных состояний. Подбирать и применять адекватные методы психологической диагностики для оценки состояния человека в кризисе. Разрабатывать индивидуальные и групповые программы психологической помощи в кризисных ситуациях. Оценивать эффективность применяемых методов психологической помощи и корректировать их при необходимости.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины:** определен в учебном плане образовательной программы.

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине** определена в учебном плане образовательной программы.

**Текущий контроль успеваемости** осуществляется посредством аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

**Структура и содержание учебной дисциплины** определяется тематическим планом учебной дисциплины.

## Тематический план учебной дисциплины

- Тема № 1: Введение в психологию кризисных состояний и стрессов
- Тема № 2: Понятие кризиса и его виды
- Тема № 3: Факторы, вызывающие кризисные состояния
- Тема № 4: Психологическая травма и ее последствия
- Тема № 5: Стресс и его стадии
- Тема № 6: Физиологические и психологические реакции на стресс
- Тема № 7: Копинг-стратегии и механизмы психологической защиты
- Тема № 8: Классификация кризисных состояний
- Тема № 9: Экзистенциальные кризисы
- Тема № 10: Возрастные кризисы
- Тема № 11: Ситуационные кризисы
- Тема № 12: Кризисы, связанные с утратой и горем
- Тема № 13: Кризисы, связанные с насилием и травмой
- Тема № 14: Психологическая помощь в кризисных состояниях
- Тема № 15: Принципы кризисного вмешательства
- Тема № 16: Техники психологической поддержки
- Тема № 17: Работа с острым стрессом и шоковым состоянием
- Тема № 18: Психологическое консультирование в кризисных ситуациях
- Тема № 19: Психотерапия кризисных состояний
- Тема № 20: Работа с посттравматическим стрессовым расстройством (ПТСР)
- Тема № 21: Методы диагностики кризисных состояний
- Тема № 22: Оценка уровня стресса и копинг-ресурсов
- Тема № 23: Профилактика кризисных состояний
- Тема № 24: Развитие стрессоустойчивости
- Тема № 25: Психогигиена и самопомощь в стрессовых ситуациях
- Тема № 26: Социальная поддержка и ее роль в преодолении кризисов
- Тема № 27: Работа с семьями в кризисных ситуациях
- Тема № 28: Особенности работы с детьми и подростками в кризисных состояниях
- Тема № 29: Особенности работы с пожилыми людьми в кризисных состояниях
- Тема № 30: Кризисные состояния в различных культурах
- Тема № 31: Специфика работы с жертвами катастроф и стихийных бедствий
- Тема № 32: Специфика работы с жертвами террористических актов
- Тема № 33: Психологическая реабилитация после кризисных состояний
- Тема № 34: Этические аспекты работы в кризисных ситуациях
- Тема № 35: Супервизия и поддержка специалистов, работающих с кризисами
- Тема № 36: Саморегуляция и профилактика профессионального выгорания
- Тема № 37: Перспективы развития психологии кризисных состояний и стрессов

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:** подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

## Условия реализации рабочей программы дисциплины

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины** соответствует материально-техническому обеспечению, указанному в разделе 3 образовательной программы.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины**

### Электронные учебные издания

Куклина, Е. Н. Организация самостоятельной работы студента / Е. Н. Куклина, М. А. Мазниченко, И. А. Мушкина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 235 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06270-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562503>

Зорина, Е. М. Метапредметная компетенция преподавателей и обучающихся / Е. М. Зорина. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 130 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17997-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

### Электронные методические издания

Мотивация студентов к обучению и воспитательная деятельность — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/533252>

Мотивация студентов к обучению и профессиональному развитию — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 5 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509597>

**Информационное обеспечение освоения учебной дисциплины** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:** Яндекс Браузер (реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных)

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

**- Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>)

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>)

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>)

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>)

**- Состав информационных справочных систем**

База знаний Открытого правительства (<http://wiki.ac-forum.ru/>)

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>)

Российский фонд фундаментальных исследований (<https://www.rfbr.ru/>)

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>)

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>)

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>)

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>)

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>)

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>)

Правительство России (<http://government.ru/>)

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>)

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>)

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>)

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>)

**- Иные информационные ресурсы - периодическими издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>)

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>)

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>)

RT (<https://rt.com/>)

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>)

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>)