

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПСО

О.В. Каракулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Психология возрастных и жизненных кризисов

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): Профориентация и карьерное консультирование

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры психологии развития личности «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.02
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ИУК-1.1 Анализирует проблемную ситуацию как систему, выявляя ее составляющие и связи между ними ИУК-1.2 Осуществляет поиск алгоритмов решения поставленной проблемной ситуации на основе доступных источников информации. Определяет в рамках выбранного алгоритма вопросы (задачи), подлежащие дальнейшей детальной разработке. Предлагает способы их решения ИУК-1.3 Разрабатывает стратегию достижения поставленной цели как последовательность шагов, предвидя результат каждого из них и оценивая их влияние на внешнее окружение планируемой деятельности и на взаимоотношения участников этой деятельности	Знать: основные философские и психологические категории, формирующие мировоззрение студента; основные теоретические подходы к решению проблемы соотношения обучения и развития и их приложения в практике обучения и воспитания; основные теоретические позиции в определении движущих сил, механизмов психического развития и его периодизации; базовые законы психического развития в онтогенезе и основные периодизации психического развития в онтогенезе; возрастно-психологические особенности человека на различных стадиях онтогенеза, особенности познавательных процессов, потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой сфер личности на каждом возрастном этапе. Уметь: охарактеризовать типичные задачи каждого возрастного периода в рамках когнитивного, личностного, социального развития, а также в контексте профессионального развития и семейного цикла различать нормативные и ненормативные кризисы; прогнозировать последствия кризисов для развития личности; учитывать возрастно-психологические особенности человека при решении как широкого круга психологических задач в образовании, в организации и проведении психологических исследований, в психологическом консультировании, так и специальных задач контроля за ходом и динамикой психического развития человека, проведении работы по профилактике, коррекции и оптимизации развития личности на основе выделения факторов риска и жизнестойкости, психологическом консультировании по вопросам развития и обучения детей и подростков, в зрелости. осуществлять психологическое сопровождение личности в кризисной ситуации; при психологическом сопровождении разрешения возрастных кризисов развития; процессов старения и старости; проектировании и реализации исследовательских и развивающих обучающих программ для лиц разных возрастов. применять полученные знания о возрастной динамике развития в практической деятельности;

		Владеть: методами научного анализа теорий психического развития, методами исследования психического развития человека в онтогенезе на различных возрастных стадиях; приемами составления психологического портрета возраста и составления рекомендаций по профилактике и оптимизации познавательного и личностного развития, по вопросам профилактики кризисных ситуаций. диагностическим инструментарием, необходимым для выявления особенностей проживания личностью кризисной ситуации.
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Раздел 1. Феноменология психологического кризиса				
1.1	Теории психического развития. Понятие возрастного кризиса. Концепция возрастного развития Л.С. Выготского. Сравнительная характеристика критических и литических периодов развития. Современные взгляды на природу возрастных кризисов (Д.Б. Эльконин, К.Н. Поливанова, И.Г. Малкина-Пых и др.). Представления Э. Эриксона о кризисах возрастного развития. Схема анализа возрастного кризиса. Краткая характеристика кризисов развития в детском и подростковом возрастах (кризис одного года, трех лет, семи лет, предподростковый, кризис перехода к юности). Проблема выделения кризисов развития в зрелых возрастах. Концепция кризисов зрелости Г. Шиихи. Краткая характеристика кризисов зрелости, их отличие от кризисов детства и подросткового возраста. Возрастные кризисы как основа анализа других видов кризисов. Основы геронтологии. Кризис потери трудоспособности. Анализ и принятие прожитой жизни /Лек/	1	1	—
1.2	Понятие кризиса, кризисной ситуации, кризисного состояния. Сравнительная характеристика экстремальной, чрезвычайной и кризисной ситуаций; возможности взаимоперехода данных ситуаций. Кризис как состояние «невозможности» жизни в соответствии со сложившейся моделью жизненного мира. Потенциал кризиса и его роль в развитии личности. Психоаналитические теории кризиса. Представления о кризисе в гуманистической психологии. Специфика понимания психологического кризиса в отечественной психологии. Проблемы дифференциальной диагностики кризисов. Виды кризисов. Нормативные и ненормативные кризисы. Динамика нормативных и ненормативных кризисов. Особенности личности, переживающей кризис. Единицы анализа кризиса: причины, содержание (ключевое противоречие кризиса), условия протекания (благоприятные и неблагоприятные), последствия. Роль «значимых других» в проживании личностью психологического кризиса. Общие принципы работы с психологическим кризисом. /Пр/	1	6	—
1.3	Нормативные и ненормативные кризисы профессионального развития. Понятие профессионального развития. Этапы развития профессионала (концепции А.К. Марковой, Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова и др.). Специфика кризисов и кризисных ситуаций профессионального развития. Концепция нормативных кризисов профессионального развития, предложенная Э.Ф. Зеером. Факторы, определяющие возникновение нормативных кризисов профессионального развития. Специфика предкритической, критической и посткритической фаз кризисов профессионального развития. Краткая характеристика кризисов профессионального развития по Э.Ф. Зееру. Кризисы профессионального развития, профессиональные деформации и профессиональные деструкции личности. Возможности и ограничения данной концепции при организации психологического сопровождения становления профессионала. Ненормативные профессиональные кризисы, связанные с увольнением, инвалидизацией, безработицей, исчезновением профессии и т.д. Условия, при которых данные события воспринимаются профессионалом как кризисные. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения ненормативных профессиональных кризисов. /Ср/	1	17	—
Раздел 2. Раздел 2. Психология жизненных кризисов				

2.1	Болезнь как кризис. Кризис как следствие воздействия экстремальной ситуации (насилие, ЧС и т.д.). Болезнь как состояние утраты. Факторы, позволяющие рассматривать тяжелую болезнь как кризисное состояние. Специфика восприятия болезни людьми с различными концепциями жизненного мира, различным жизненным опытом и т.д. Роль личностных особенностей в восприятии болезни как кризиса. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса. Психологическое сопровождение неизлечимых и терминальных больных. Факторы, приводящие к восприятию человеком экстремальной ситуации как кризисной. Проблема выделения ключевого противоречия данных кризисов. Условия, отягощающие проживание кризисов данного типа. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса /Лек/	1	1	—
2.2	Суицид как проявление кризиса. Специфика понимания суицидов в психологии и психиатрии. Теории суицидального поведения. Суицид как следствие переживания «невозможности жизни». Факторы суицидального риска. Психологические характеристики суицида. Проблема прогнозирования суицидов и диагностики склонности к суициду. Признаки суицидальной опасности («ключи») по В.Ю. Меновщикову. Причины суицидального поведения. Демонстративные суициды. Саморазрушающее поведение как скрытый суицид. Специфика разрешения кризисной ситуации при работе с суицидальными клиентами /Ср/	1	15	—
2.3	Утрата как ненормативный кризис. Базовые принципы и методы работы с утратой и горем. Понятие утраты в психологии. Явные и скрытые утраты. Психологические последствия явных и скрытых утрат. Факторы, позволяющие рассматривать утрату как кризис. Понятие экзистенциального кризиса («кризиса смысла жизни»). Горе как следствие утраты. Понятие горя и горевания. История исследования горя. «Печаль и меланхолия» З. Фрейда. Теория привязанности Дж. Боулби. Современные теории горя. Факторы, влияющие на процесс горевания. Нормальное и осложненное (патологическое) горе. Этнопсихологические особенности горевания. Динамика горевания. Проблема выделения стадий горевания. Острое горе: понятие, симптоматика, опасности стадии. «Работа горя»: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горяющему. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса /Лек/	1	1	—
2.4	Нормативные и ненормативные семейные кризисы. Понятие семейного кризиса. Подходы к описанию и анализу семейных кризисов. Проблема выделения стадий развития семьи и варианты ее решения. Проблема существования нормативных кризисов семейного развития. Диагностические критерии семейного кризиса. Проявления семейного кризиса на индивидуальном, микросистемном, макросистемном и мегасистемном уровнях. Специфика переживания семейного кризиса отдельными членами семьи. Краткая характеристика нормативных кризисов семейного развития. Ситуации, приводящие к ненормативным семейным кризисам: развод, измена, утрата одного из членов семьи и т.д. Условия, при которых данные события воспринимаются как кризисные. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения нормативных и ненормативных семейных кризисов. симптоматика, опасности стадии. «Работа горя»: понятие, основные задачи, симптоматика, опасности стадии. Психологическая помощь горяющему. Варианты благоприятного и неблагоприятного разрешения кризиса /Ср/	1	38	—
Раздел 3. Раздел 3. Психологическое сопровождение кризисной ситуации				
3.1	Психологическое сопровождение в кризисной ситуации. Понятие психологического сопровождения. Принципы организации и этапы психологического сопровождения. Специфика психологического сопровождения нормативных и ненормативных кризисов. Необходимость выявления всех субъектов кризисной ситуации, организации работы с каждым из них по отдельности и групповой работы. Краткая характеристика психологического сопровождения возрастных, семейных, профессиональных кризисов, кризисов утраты. Специфика психологического сопровождения при наложении отдельных кризисных ситуаций (при сочетании возрастного и семейного кризисов, семейного и профессионального и т.п.). Ошибки психологического сопровождения в кризисной ситуации и способы их предотвращения /Лек/	1	1	—

3.2	Базовые принципы и методы кризисного консультирования. Понятие кризисного консультирования. Цели и задачи кризисного консультирования. Базовые принципы кризисной интервенции по В.Ю. Меновщикову: безотлагательность, самоопределение, действие, ограничение целей, поддержка, фокусирование на решении основной проблемы кризиса, ориентация на образ кризисной ситуации, созданный клиентом, уверенность в себе. Алгоритм кризисного консультирования. Критерии эффективности кризисного консультирования/ СР/ /Ср/	1	19	–
-----	--	---	----	---

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: 3 з.е., в академических часах: 108 акад. час.

Формы контроля в семестрах:

экзамены 1

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				1			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	4	–	4	–	4	–	4	–
Практические занятия	6	–	6	–	6	–	6	–
Самостоятельная работа	89	–	89	–	89	–	89	–
Промежуточная аттестация	9	–	9	–	9	–	9	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Кочюнас Р.	Психологическое консультирование и групповая психотерапия: учебное пособие для высшей школы	Москва: Академический Проект, 2005. – 462, [1] с.
2	Смышляева Л. Г.	Возрастная психология : ситуационные задачи, упражнения, тесты: практикум	Томск: Изд-во ТГПУ, 2008. – 87 с.

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

Специального программного обеспечения не требуется.

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, оснащенная учебной мебелью и презентационным оборудованием. Рабочие места обучающихся и преподавателя оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть.

6.2. Учебная аудитория для проведения:

- занятий семинарского (практического) типа.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими

для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,
- офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.4. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Иванова В.С., к.псих.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Психология возрастных и жизненных кризисов

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность (профиль): Профориентация и карьерное консультирование

Форма обучения: заочная