

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт педагогики и психологии  
Кафедра психологии

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института педагогики  
и психологии

М.В. Рудь

2026 г.



«27» февраля

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### Личностные и возрастные кризисы

По направлению подготовки – 37.04.01 Психология

Программа магистратуры – «Психология семьи и семейное  
консультирование»

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная

Курс: 2 (3 семестр)

Луганск, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины «Личностные и возрастные кризисы» является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 37.04.01 Психология (магистерская программа «Психология семьи и семейное консультирование») очной формы обучения.

Составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – магистратуры по направлению подготовки 37.04.01 Психология, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля 2020 г. № 841, приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26 ноября 2020 г. № 1456 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

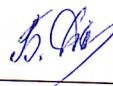
кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
ФГБОУ ВО «ЛГПУ» Барышева Елена Ивановна

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры психологии «10» февраля 2026 г., протокол № 7

Заведующий кафедрой психологии  Т.В. Балицкая-Крещенко

ОДОБРЕНА на заседании Учебно-методической комиссии Института педагогики и психологии «24» февраля 2026 г., протокол № 17.

Председатель учебно-методической комиссии  
Института педагогики и психологии



Б.А. Дьяченко

СОГЛАСОВАНО:  
Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

## Структура и содержание дисциплины

### 1. Цели и задачи дисциплины.

#### *Цель изучения дисциплины –*

формирование у студентов представления о движущих силах развития и основных новообразованиях психики, возникающих у человека на каждом возрастном этапе, ознакомить студентов с основными понятиями, теориями и проблемами психологии развития личности, прослеживая связи между методологическим, теоретическим и эмпирическим уровнями научного знания.

#### *Задачи:*

- формирование психологической компетентности;
- формирование у студентов представления о возрасте не как объективной реальности, а как о понятии, “выведенном из теории развития и принципа периодизации” и позволяющем расчленить весь временной интервал жизни на отдельные периоды;
- знакомство с основными проблемами развития, его периодизации и попытками их решения, с основными проблемами личности в кризисных ситуациях;
- приобретение навыков целостного описания личности с позиции возраста, формирование способности к решению профессиональных задач с учетом возрастных особенностей конкретной личности.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Личностные и возрастные кризисы» входит в вариативную часть блока 1 «Дисциплины» подготовки студентов по направлению подготовки 37.04.01 Психология (программа магистратуры «Психология семьи и семейное консультирование»).

Основывается на базе дисциплин: «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Основы психологического консультирования. Является основой для освоения дисциплин психолого-педагогического цикла.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

#### *Знания:*

- основных областей работы и видов деятельности психолога; этапов профессионального становления; требований, предъявляемых профессией к личности психолога;
- психических явлений, категорий, методов изучения и описания закономерностей функционирования и развития психики,
- психологических технологий, позволяющие решать типовые задачи в различных областях практики; основные подходы к психологическому воздействию на индивида, группы и сообщества; принципы организации учебно-воспитательного процесса.

#### *Умения:*

- логического мышления, классификации и систематизации данных, способности к самостоятельной работе и работе с литературой;

### ***Навыки:***

- саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего;
- устанавливать связи между теоретическим и эмпирическим уровнями познания психической активности человека; применять общепсихологические знания о познавательной, эмоциональной, мотивационно-волевой сферах личности в целях понимания, постановки и разрешения профессиональных задач в области научно-исследовательской и практической деятельности;
- профессионально воздействовать на уровень развития и особенности познавательной и личностной сферы с целью гармонизации психического функционирования человека.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания дисциплин «Общая психология», «Возрастная психология», «Социальная психология», «Основы психологического консультирования» и служит основой для освоения дисциплин , где важно знание особенностей человека.

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

<b>Код по ФГОС ВО</b>	<b>Индикатор достижения</b>	<b>Результаты обучения по дисц.</b>
<b>Общепрофессиональные</b>		
ОПК-6. Способен разрабатывать и реализовывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента	ИОПК – 6.1. Знает систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области индивидуального, семейного и группового психологического консультирования в соответствии с потребностями и целями клиента. ИОПК – 6.2. Знает содержательные характеристики видов психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями клиента. ИОПК – 6.3. Умеет разрабатывать комплексные программы предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию в соответствии с потребностями и целями. ИОПК – 6.4. Владеет навыками	Знает: систему понятий и категорий, современные теоретические подходы и практики в области экстренной психологической помощи в соответствии с потребностями клиента и особенностями ситуации; особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях; факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях; о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях: понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи; классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;  Умеет: разрабатывать основные направления работы с

	<p>реализации комплексных программ предоставления психологических услуг по индивидуальному, семейному и групповому психологическому консультированию соответствии потребностями и целями клиента</p>	<p>различными группами пострадавших; определять общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; выстраивать алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации; понимает основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы; Владеет навыками: реализации комплексных программ предоставления психологической помощи в экстремальной ситуации в соответствии с потребностями клиента и особенностями ситуации; профилактики негативных последствий профессионального стресса;</p>
<b>Профессиональные</b>		
<p>ПК-5. Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>ИПК – 5.1. Знает возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях. ИПК – 5.2. Знает сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях. ИПК – 5.3. Умеет оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию. ИПК – 5.4. Умеет прогнозировать развитие возрастных особенностей, кризисов развития, факторов риска, и способов их коррекции. ИПК – 5.5. Владеет навыками коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных особенностей, кризисов</p>	<p>Знает: возрастные особенности клиентов, их состояний и психических процессов в сложных жизненных ситуациях; сущность диагностики и коррекции психических состояний в трудных жизненных ситуациях. Умеет: оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию; оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику; оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях; вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях; Владеет навыками : коррекции психологических свойств и состояний клиентов с учетом возрастных, индивидуальных</p>

	<p>развития, факторов риска; навыками оказания психологической помощи лицам (клиентам), а также членам их семей, попавшим в трудную жизненную ситуацию.</p> <p>ИПК – 5.6. Владеет навыками отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	<p>особенностей, факторов риска; отбора адекватных методов в рамках оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию;</p> <p>саморефлексии, способствующие осмыслению целей и задач своей профессиональной подготовки, успешному проектированию своего профессионального будущего;</p>
--	--	--

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ОЗФО
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>72</b>	–
<b>Обязательная аудиторная нагрузка (всего часов), в том числе:</b>	<b>24</b>	–
Лекции	14	–
Семинарские занятия	10	–
Практические занятия		
Лабораторные работы		
КСР		
Курсовая работа (курсовой проект)		
Другие формы и методы организации образовательного процесса ( <i>групповые дискуссии, контрольные работы, анализ деловых ситуаций, консультации и т.п.</i> )		
<b>Самостоятельная работа студента (всего часов)</b>	<b>48</b>	–
Форма аттестации	зачет	–

### 4.2. Содержание разделов дисциплины

#### Тема 1 - 2. Психология кризиса.

Понятие кризиса. Различные классификации видов кризиса. Кризисные состояния. Стресс, фрустрация, конфликт, кризис как маркеры критической жизненной ситуации.

#### Тема 3 - 4. Эмоциональная сфера личности в условиях кризиса.

Типы ситуационных реакций на стресс (А.Г.Амбрумова). Факторы, влияющие на формирование различных ситуационных реакций.

Понятие биографического кризиса (Р.А.Ахмеров). Типы биографических кризисов. Определение личностного кризиса. Содержание и типологии.

#### Тема 5 . Возрастные кризисы.

Пренатальная психология. Кризис рождения. Кризис 1 года. Раннее детство. Кризис 3-х лет. Дошкольное детство. Кризис 7-ми лет. Подростковый возраст. Кризис подросткового возраста. Кризис самоопределения.

## **Тема 6. Кризисы взрослой жизни.**

Кризис отделения от родительской семьи. Кризис «середины жизни» и его ценностно-смысловое значение для построения перспективы жизни. Кризис 40-летия. Факторы, обуславливающие его возникновение, течение и разрешение. Кризисы пожилого возраста

## **Тема 7 - 8. Кризисы семейной жизни.**

Развод как семейный и личностный кризис.

## **Тема 9 – 10. Психическая травма как психологический личностный кризис.**

Катастрофы и чрезвычайные ситуации как причины психологического кризиса. Война как источник травмы.

### **4.3. Лекции**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		ОФО	ОЗФО
1	Психология кризиса. Эмоциональная сфера личности в условиях кризиса	2	–
2	Возрастные кризисы.	2	–
3	Кризисы взрослой жизни	4	–
4	Кризисы семейной жизни. Развод как семейный и личностный кризис.	2	–
5	Психическая травма как психологический кризис. Война как источник травмы.	4	–
<b>Итого:</b>		<b>14 час.</b>	–

### **4.4. Практические (семинарские) занятия**

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Психологическая помощь в проживании нормативных возрастных кризисов.	2	–
2	Измена как психическая травма, как психологическая причина личностного кризиса и кризиса семейных отношений.	2	–
3	Болезнь как психическая травма	2	–
4	Война как источник травмы.	2	–
5	Основные способы выхода из кризиса – конструктивные и деструктивные	2	–
<b>Итого:</b>		<b>10 час.</b>	–

### **4.5. Лабораторные работы – не предусмотрены**

### **4.6. Самостоятельная работа студентов**

№ п/п	Название темы	Вид СРС	Объем часов	
			ОФО	ОЗФО
1	Базовые темы курса	Словарь психологических категорий курса	8	–
2	Базовые темы курса	Конспекты дополнительной литературы (3 источн.)	9	–
3.	Кризисы взрослой жизни.	Содержательные характеристики и задачи кризисов.	9	–

4.	Классификации психической травматизации личности	Основные тезисы.	9	—
5.	Базовые темы курса	Анализ психологических особенностей по литературным произведениям	9	—
Итого:			<b>44 час.</b>	—
Контроль самостоятельной работы			<b>4 час.</b>	

**4.7. Курсовые работы.** – Не предусмотрены.

### **5. Методическое обеспечение, образовательные технологии**

С целью формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

*Информационные технологии:* использование электронных образовательных ресурсов (дистанционные формы обучения; выполнение заданий и их проверки с использованием сети Интернет);

*Работа в команде:* совместная работа студентов в группе в процессе изучения и схематизации учебного материала; привлечение студентов-филологов к посещению мастер-классов Центра психологической помощи как дополнительного ресурса психологических знаний.

### **6. Формы контроля освоения дисциплины.**

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущими практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- тестирование;
- письменные домашние задания;
- контрольные работы;
- выполнение дополнительных заданий из раздела «Самостоятельная работа студента»;

Промежуточный контроль по результатам освоения дисциплины проходит в форме письменного /устного зачета (включает в себя тестирование и решение задач).

Система оценивания учебных достижений студентов, оценочные средства представлены в фонде оценочных средств к рабочей программе учебной дисциплины (в приложении).

### **7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература:**

- Амбрумова А.Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика //Психологический журнал. – 1985. - №6.
- Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. //Психологический журнал. – 1984. - №1.
- Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 2016.
- Возрастная и педагогическая психология /Под ред. А.В.Петровского. – М., 2017.
- Выготский Л.С. Собр.соч. – М., любое издание.
- Гнездилов А.В. Психология и психотерапия потерь. – СПб., 2019.
- Кризисная психология. Справочник практического психолога /Сост. С.Л.Соловьева. М., 2018. – 288 с.
- Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология. Полный жизненный цикл человека. – М., 2018.
- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. – М., 2017.
- Обухова Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы. – М., 2019.
- Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. – Ростов-на-Дону, 2016. – 316 с.
- Соловьева С.Л. Психология экстремальных состояний. – СПб., 2018.
- Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб., 2021.
- Ташлыков В.А. Психология лечебного процесса. – СПб., 2016
- Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология. – М., 2015. – 349 с.
- Хухлаева О.В. Кризисы взрослой жизни. – М., 2019. – 208 с.

**б) дополнительная литература:**

*К разделу «Возрастные кризисы»*

*\* «Пренатальная психология»; «Раннее развитие»; «Раннее детство»; «Дошкольное детство»;*

- Крайг Грэйс. Психология развития. – СПб, 2021.
- Брусиловский А.И. Жизнь до рождения. – М., 2016.
- Мещерякова С.Ю. Психологическая готовность к материнству //Вопросы психологии. - 2000. - №5. - С.18-27
- Филиппова Г.Г. Материнство: сравнительно-психологический подход.// Психологический журнал. 1999. Т.20. №5. С.81-88.
- Брутман В.И. Радионова М.С. Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности //Вопросы психологии. – 1997. - №7. – С.38-47.
- Родителям о ребенке первого года жизни. Справочн. изд-е. /Под ред. Е.М.Лукьяновой. – М., 2019.
- Поливанова Н. Специфические характеристики развития в переходные периоды (Кризис 1 года). //Вопросы психологии. – 1999. - №1. – С.42-49.
- Кольцова М.М. Ребенок учится говорить. – М., 2019.
- Ибука Масару. После трех уже поздно. – М., 2021.
- Кэмпбелл Росс. Как на самом деле любить детей.
- Корнеева Е.Н. Эти загадочные малыши (от 2 до 7 лет). – Ярославль, 2019.
- Хоментаскас Г.Т. Семья глазами ребенка. – М., 2017.

- \* *«Психологическая подготовка к школьному обучению»;*  
*«Психология младшего школьника»*
- Мухина В.С. Детская психология
  - Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. – М., 2016.
  - Безруких М.М., Ефремова С.П. Знаете ли вы своего ученика. – М., 2017.
  - Ермолова Т.В., Мещерякова С.Ю., Ганошенко Н.И. Особенности личностного развития дошкольников в предкризисной фазе и на этапе кризиса 7 лет //Вопросы психологии. – 1999. - №1. - С.50-60.
  - Цукерман Г.А. Школьные трудности благополучных детей. – М., 2021.

- \* *«Психология подросткового возраста»;* *«Ранняя юность»*
- Соколова В.Н., Юзефович Г.Я. Отцы и дети в меняющемся мире.
  - Прихожан А.М., Толстых И.Н. Подросток в учебнике и в жизни.
  - Леви В.Л. Нестандартный ребенок.
  - Как построить свое «Я» /Под ред. Зинченко В.П. – М., 2021.
  - Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков.
  - Фельдштейн Д.И. Психологические основы общественно-полезной деятельности подростков.
  - Кон И.С. Психология ранней юности.
  - Кон И.С. В поисках себя: личность и ее самосознание.
  - Кон И.С. Открытие «Я».
  - Кон И.С. Дружба.
  - Формирование личности в переходный период: от подросткового к юношескому возрасту /Под ред. И.В.Дубровиной.

*К разделу «Кризисы взрослой жизни»*

- Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. М., 2021. – 289
- Шахматов Н.Ф. Психическое старение : счастливое и болезненное. – М., 2018. – 304 с.
- Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. – СПб., 2016. – 436 с.

- \**К разделу «Психическая травма как психологический и личностный кризис»*
- Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях. //Психологический журнал. – 2001. – Т.22. - №1.

*в) Интернет-ресурсы:* <http://koob.ru>

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

В качестве материально-технического обеспечения дисциплины могут быть использованы мультимедийные средства; наборы слайдов или кинофильмов; демонстрационные приборы;

Лекционные занятия: аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук);

Практические занятия: пакеты заданий тестовых материалов, тексты психологических задач; раздаточный материал

Прочее: рабочее место преподавателя, рабочие места студентов.

## **9. Лист дополнений и изменений к рабочей программе**

№ п/ п	Дата внесения изменения / дополнения	Основа ние	Содержание изменения / дополнения	Лица, подтверждающие изменение/дополн.	
				Зав.каф.	директор