

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гордеева Ирина Григорьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 13.08.2026 14:37:54  
Уникальный программный ключ:  
6bbcb8f4da576404e256c146b8898c94



**Институт психотерапии и  
клинической психологии**

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«Институт психотерапии и клинической психологии»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **АРТ-ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ И ПСИХИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ**

|                                    |                                                                      |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Направление подготовки</b>      | 37.04.01 Психология                                                  |
| <b>Направленность (профиль)</b>    | Психотерапия последствий травматического опыта и кризисных состояний |
| <b>Уровень высшего образования</b> | Магистратура                                                         |
| <b>Форма обучения</b>              | Очно-заочная                                                         |

## 1. Общая характеристика дисциплины

### 1.1. Цель и задачи дисциплины

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель освоения дисциплины</b> | Формирование у обучающихся системы знаний о возможностях применения арт-терапевтических методов при оказании психологической помощи лицам, переживающим кризисные состояния и психическую травму.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Задачи дисциплины</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>– сформировать систему знаний о психологических особенностях кризисных состояний и психической травмы, имеющих значение для оказания психологической помощи;</li><li>– раскрыть возможности применения арт-терапевтических методов в психологической помощи лицам, переживающим кризисные состояния и психическую травму;</li><li>– познакомить с базовыми арт-терапевтическими методами и особенностями их использования в работе с кризисными и посттравматическими состояниями;</li><li>– развить навыки анализа психологической проблематики и выбора адекватных арт-терапевтических средств с учетом особенностей состояния клиента;</li><li>– сформировать способность использовать полученные знания при решении профессиональных задач в области психологического консультирования и психологической помощи.</li></ul> |

### 1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

| Блок/часть ОПОП                                                                         | Курс/семестр     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Блок 1. Дисциплины (модули)<br>Часть, формируемая участниками образовательных отношений | 1 курс 2 семестр |

### 1.3. Планируемые результаты освоения дисциплины

| Профессиональные компетенции (ПК)                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код и наименование ПК                                                                                                                                    | Индикатор достижения компетенции                                                                                                                                                                                                             |
| <b>ПК-2</b> Способен проводить мероприятия по психологическому консультированию населения и трудовых коллективов в соответствии с заявленными проблемами | <b>ПК-2.1</b> Выявляет и анализирует психологические факторы, определяющие состояние психического здоровья и уровень адаптации клиента (личности или коллектива), для формулирования консультативной гипотезы и определения стратегии помощи |
|                                                                                                                                                          | <b>ПК-2.2</b> Проводит консультативные мероприятия с использованием методов и техник выбранного психотерапевтического подхода в соответствии с заявленной проблемой и индивидуально-психологическими особенностями обратившихся              |

## 2. Содержание и организация освоения дисциплины

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| Общая трудоемкость (з.е./акад. часы) | 3/108 |
|--------------------------------------|-------|

|                                       |                 |
|---------------------------------------|-----------------|
| <b>Форма промежуточной аттестации</b> | зачет с оценкой |
| <b>Контактная работа</b>              | <b>40</b>       |
| лекции                                | 12              |
| практические занятия                  | 28              |
| <b>Самостоятельная работа</b>         | <b>68</b>       |

## 2.2. Тематический план дисциплины

| №<br>п/п | Тема (раздел) дисциплины                                                   | Общая<br>трудоемкость<br>(акад. часы) | Лекции    | ПЗ        | СР        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 1        | Введение в теорию кризисных состояний                                      | 11                                    | 3         | 1         | 7         |
| 2        | Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           | 12                                    | 1         | 4         | 7         |
| 3        | Базовые права личности                                                     | 12                                    | 1         | 4         | 7         |
| 4        | Травма. Последствия непереработанной стрессовой реакции                    | 12                                    | 1         | 4         | 7         |
| 5        | Синдром эмоционального выгорания. Профессиональное здоровье специалиста    | 12                                    | 1         | 3         | 8         |
| 6        | Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           | 12                                    | 1         | 3         | 8         |
| 7        | Травма развития. Основные понятия. Методы арт-психотерапевтической работы  | 12                                    | 1         | 3         | 8         |
| 8        | Горе, утрата. Краткая характеристика, специфические особенности протекания | 13                                    | 2         | 3         | 8         |
| 9        | Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           | 12                                    | 1         | 3         | 8         |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                               | <b>108</b>                            | <b>12</b> | <b>28</b> | <b>68</b> |

## 2.3. Содержание дисциплины

| Тема (раздел) дисциплины              | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Введение в теорию кризисных состояний | Значение кризисов в жизни человека. Адаптационные механизмы человека<br>Понятие кризиса и кризисного состояния: определение, характеристики.<br>Уникальные психологические механизмы арт-терапевтического процесса в работе с травмой. Классификация и виды кризисных состояний. Внешние и внутренние кризисы: понятие и отличия. Классификация внутренних кризисов. Возрастные кризисы: этапы развития по Э. Эриксону.<br>Экзистенциальные кризисы. Духовные кризисы. Значение внутренних кризисов для развития личности. Ограничения и специфика работы с внутренними кризисами<br>Внешние кризисы: типы внешних кризисов, определения и основные характеристики. Травмы развития- определения и основные характеристики.<br>Горе и утраты - Понятие горя как внешнего и внутреннего кризиса, разнообразие утрат. Синдром эмоционального выгорания. Вторичная травма |
| Этапы работы с клиентом в кризисной   | Диагностика состояния. Создание зоны доверия и безопасности. Создание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| психотерапии                                                                     | ресурсного состояния, снижение тревоги. Основные принципы работы с кризисным клиентом : нормализации, партнерства и повышения достоинства личности , принятия индивидуального темпа работы и самораскрытия клиента. Особенности работы на 1 встрече. Арт-терапевтические техники для работы на 1-3 этапе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Базовые права личности                                                           | Право на жизнь. Право на границы. Право на удовольствие. Право на любовь.<br>Период формирования. Оптимальное освоение, возможные факторы нарушения. Способы работы по диагностике и восстановлению через инструменты арттерапии и дальнейшие рекомендации по восстановлению каждого права через методики глубинных подходов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Травма. Последствия<br>непереработанной стрессовой реакции                       | Внешние кризисы. Особенности острой реакции на стресс, факторы влияющие на тяжесть реакции, норма разрешения. Последствия непереработанной стрессовой реакции: ПТСР, КПТСР, психические и поведенческие расстройства, социальная дезадаптация. Единичная и пролонгированная травма.<br>Портрет клиента с травматическим опытом                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Синдром эмоционального выгорания.<br>Профессиональное здоровье<br>специалиста    | Основные определения. Факторы риска. Стадии синдрома выгорания применительно к психологам. Система профилактики у специалистов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Этапы работы с клиентом в кризисной<br>психотерапии                              | Десенсибилизация негативных переживаний и чувств, Отреагирование негативных переживаний и чувств. Осознание психотравмирующего опыта, изменение отношения к травме. Арт-терапевтические техники для работы на 4-6 этапе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Травма развития. Основные понятия.<br>Методы арт-психотерапевтической<br>работы  | Травма развития. Характеристика и последствия. Сходства и различия между КПТСР и травмой развития. Факторы, влияющие на формирование травм развития. Роль системы привязанности. Последствия эмоциональной депривации и отвержения. Зависимости и семейные дисфункции. Насилие физическое, эмоциональное. Завышенные требования. Гиперопека. Противоречивое воспитание. Сиблинговое соперничество Методы арт-психотерапевтической работы                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Горе, утрата. Краткая характеристика,<br>специфические особенности<br>протекания | Основные понятия: горе, утрата. Реакция горя, работа горя, процесс горевания. Общие симптомы горя. Стадии горя, задачи горя . Осложненное горе. «Патологическое» горевание. Методы работы с утратами с помощью арт-терапии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Этапы работы с клиентом в кризисной<br>психотерапии                              | Переформирование системы убеждений и ценностей.<br>Когнитивно-аффективная реструктуризация внутренних схем и базовых установок клиента. Деконструкция дисфункциональных интроектов и формирование адаптивных, ресурсных убеждений, способствующих интеграции травматического опыта с помощью арт-методов. Реальное видение прошлой ситуации и позитивных сторон события, рефрейминг, смысловое переосмысление. Снижение эмоциональной нагрузки, развитие психологической устойчивости. Формирование новой модели поведения, социальная адаптация. Арт-терапевтические инструменты для развития саморегуляции и стрессоустойчивости. Простройка будущего и экологическая проверка. Арт-методы для самоподдержки, мотивации, адаптации |

## 2.4. Самостоятельная работа обучающихся

| Тема (раздел) дисциплины              | Формы самостоятельной работы                                                                                        | Формы отчетности                                                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Введение в теорию кризисных состояний | Изучение динамики и стадий протекания кризиса. Анализ подходов к первичной диагностике жизненного состояния клиента | Проверка теоретических знаний о классификации кризисов и алгоритмах |

|                                                                            |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           | в остром периоде                                                                                                                                                            | первого контакта                                                                                                                 |
| Базовые права личности                                                     | Изучение концепции ассертивных прав личности. Анализ феномена фиксации идентичности в моменте травмы и обесценивания собственных достижений                                 | Анализ механизмов деструктивного влияния вытесненного стресса на самооценку специалиста                                          |
| Травма. Последствия непереработанной стрессовой реакции                    |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Синдром эмоционального выгорания. Профессиональное здоровье специалиста    | Изучение фаз выгорания и методов саморегуляции. Проработка экспрессивных техник интеграции опыта, принятия изменений и присвоения внутренних сил                            | Выполнение и защита комплексной арт-техники «Путеводная звезда» с созданием телесных скульптур и 5-сегментных карт               |
| Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Травма развития. Основные понятия. Методы арт-психотерапевтической работы  | Изучение феноменологии отсроченных и прошлых потерь (перинатальные потери, аборт, выкидыши). Изучение принципов ритуализации и экологичной утилизации аффекта в арт-терапии | Выполнение техники «Прощальная открытка» (создание открытки, текста, авторского конверта и прохождение этапа закрытия гештальта) |
| Горе, утрата. Краткая характеристика, специфические особенности протекания |                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                  |
| Этапы работы с клиентом в кризисной психотерапии                           | Систематизация опыта: от стабилизации до фазы освобождения места для новых чувств. Анализ критериев эффективности кризисного вмешательства                                  | Проверка теоретических знаний                                                                                                    |

Самостоятельная работа обучающихся обеспечивается учебно-методическими и информационными ресурсами Института.

## 2.5. Образовательные технологии

При реализации дисциплины могут использоваться:

- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии;
- технологии практической подготовки обучающихся;
- интерактивные методы обучения;
- технологии самостоятельной работы обучающихся;
- иные образовательные технологии, соответствующие целям и содержанию дисциплины.

Организация образовательного процесса может осуществляться с использованием электронной информационно-образовательной среды Института и иных ресурсов, применяемых в образовательной деятельности.

## 3. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины

### 3.1. Основная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                          | Электронный ресурс                                                                                                                    | Доступ                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Александров Е. Психотерапия ПТСР у комбатантов. / Е. Александров, Н. Александрова. - Санкт-Петербург : Питер, 2023. - 272 с. - ISBN 978-5-4461-2398-8 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/390148/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/390148/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

|    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |                                                                                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | Волкан В. Жизнь после утраты: Психология горевания / В. Волкан, Э. Зинтл. - Москва : Когито-Центр, 2007. - 155 с. - ISBN 978-5-89353-213-5                                                                                          | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29516/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29516/reading</a><br><br>Текст: электронный   | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 3  | Жегурова О. А. Арт-терапия в профилактической и лечебной работе: учеб.-метод. пособие / О.А. Жегурова, Е.А. Потемкина. - Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет, 2019. - 100 с. - ISBN 978-5-288-05898-1 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/379576/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/379576/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 4  | Зэйферт К.б Девива Джейсон. Жизнь после травмы: Как помочь близкому с посттравматическим стрессовым расстройством / Пер. с англ. / К.Б. Зэйферт. - Москва : Альпина, 2024. - 360 с. - ISBN 978-5-9614-8514-1                        | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/397747/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/397747/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 5  | Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса / А.И. Копытин. - Москва : Когито-Центр, 2014. - 203 с. - ISBN 978-5-89353-420-7                                                                 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/343308/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/343308/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 6  | Мейсон П. Прекратите ходить по яичной скорлупе: жизнь с тем, у кого пограничное расстройство личности. / П. Мейсон, Р. Крегер. - Санкт-Петербург : Питер, 2021. - 336 с. - ISBN 978-5-4461-1609-6                                   | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/373505/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/373505/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 7  | Млодик И. Ю. Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами [Электронный ресурс]. – 2-е изд. (эл.) / И.Ю. Млодик. - Москва : Генезис, 2016. - 162 с. - ISBN 978-5-98563-381-8                    | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/362608/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/362608/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 8  | Сенкевич Л. В. Психология экзистенциальных кризисов : монография / Л.В. Сенкевич. - Москва : Флинта, 2023. - 372 с. - ISBN 978-5-9765-5423-8                                                                                        | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/395052/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/395052/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 9  | Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г.В. Старшенбаум. - Москва : Когито-Центр, 2005. - 376 с. - ISBN 5-89353-132-9                                                                                            | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29462/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29462/reading</a><br><br>Текст: электронный   | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 10 | Холлис Дж. Душевные омуты: Возвращение к жизни после тяжелых потрясений. - Москва : Когито-Центр, 2008. - 192 с. - ISBN 978-5-89353-244-9                                                                                           | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29531/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29531/reading</a><br><br>Текст: электронный   | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 11 | Холлис Джеймс. Перевал в середине пути. Как преодолеть кризис среднего возраста. - Санкт-Петербург : Питер, 2024. - 256 с. - ISBN 978-5-4461-2273-8                                                                                 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/393792/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/393792/reading</a><br><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 12 | Шишков В. В. Психотерапия функциональных расстройств.                                                                                                                                                                               | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/398574/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/398574/reading</a>                           | Удаленный доступ с любых компьютеров,                                                                |

|  |                                                                                                                                               |                    |                                                                |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
|  | Карманный справочник врача и психолога. - Изд. 2-е, идент. / В.В. Шишков. - Санкт-Петербург : Скифия, 2023. - 496 с. - ISBN 978-5-00025-311-3 | Текст: электронный | имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|

### 3.2. Дополнительная литература

| № п/п | Наименование                                                                                                                                                                     | Электронный ресурс                                                                                                                | Доступ                                                                                               |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Акимова А.Р. Практикум по психологии стресса: стрессоры и изменяющие жизнь события / А.Р. Акимова. - Москва : Флинта, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-9765-5363-7                    | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/390915/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/390915/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 2     | Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток / Пер. с англ. / Д. Бернс. - Москва : Альпина, 2019. - 550 с. - ISBN 978-5-9614-1819-4 | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/376498/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 3     | Вудхаус Сара. Психологическая травма: путь к самоисцелению. - Санкт-Петербург : Питер, 2024. - 320 с. - ISBN 978-5-4461-1882-3                                                   | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/393782/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/393782/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 4     | Давыдова Е. Сила архетипов: Как работа с бессознательным помогает изменить жизнь и обрести смысл / Е. Давыдова. - Москва : Альпина, 2025. - 392 с. - ISBN 978-5-9614-8981-1      | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/399043/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/399043/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 5     | Диджузеппе Р. Рационально-эмотивно-поведенческая терапия. / Р. Диджузеппе, К. Дойл, У. Драйден. - Астана : Спринт Бук, 2026. - 480 с. - ISBN 978-601-12-5944-6                   | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/411745/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/411745/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 6     | Дмитрий Ковпак. Без паники! Как научиться жить спокойно и уверенно. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 336 с. - ISBN 978-5-4461-1444-3                                           | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/371703/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/371703/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 7     | Мандель Б.Р. Психология стресса.: Учебное пособие / Б.Р. Мандель. - Москва : Флинта, 2019. - 252 с. - ISBN 978-5-9765-2005-9                                                     | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/341692/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/341692/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 8     | Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса. / Р. Сапольски. - Санкт-Петербург : Питер, 2022. - 480 с. - ISBN 978-5-4461-2247-9                            | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/386017/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/386017/reading</a><br>Текст: электронный | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |
| 9     | Шустов Д. И. Трансактный анализ / Д.И. Шустов. - Москва : Когито-Центр, 2009. - 366 с. - ISBN 978-5-89353-262-3                                                                  | URL:<br><a href="https://ibooks.ru/bookshelf/29542/reading">https://ibooks.ru/bookshelf/29542/reading</a><br>Текст: электронный   | Удаленный доступ с любых компьютеров, имеющих доступ к сети Интернет, по логину и паролю организации |

### 3.3. Электронно-библиотечные системы

| Наименование ЭБС                          | Адрес                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| Электронно-библиотечная система Айбукс.ру | <a href="http://Ibooks.ru">Ibooks.ru</a> |

### 3.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

| Наименование                                                                                                                                                                                                                                                 | Адрес                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Профессиональные базы данных</b>                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                          |
| КиберЛенинка<br><i>Научная электронная библиотека открытого доступа. Предоставляет бесплатные полнотекстовые статьи по различным направлениям психологии и клиническим исследованиям.</i>                                                                    | <a href="http://КиберЛенинка">КиберЛенинка</a>                                                                                                                           |
| PsyJournals.ru<br><i>Портал психологических изданий открытого доступа. Содержит научные журналы и статьи по клинической, консультативной, возрастной, социальной и организационной психологии.</i>                                                           | <a href="http://Портал психологических изданий PsyJournals.ru">Портал психологических изданий PsyJournals.ru</a>                                                         |
| Электронная библиотека диссертаций РГБ<br><i>Ресурс Российской государственной библиотеки, предоставляющий открытый доступ к авторефератам диссертаций по психологии и смежным наукам.</i>                                                                   | <a href="http://Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)">Виртуальный читальный зал Российской государственной библиотеки (ВЧЗ РГБ)</a> |
| Российское психологическое общество<br><i>Профессиональная ассоциация психологов России. Представляет материалы научных исследований, конференций, профессиональные стандарты и информационные ресурсы.</i>                                                  | <a href="http://Российское Психологическое Общество">Российское Психологическое Общество</a>                                                                             |
| Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига<br><i>Профессиональное объединение специалистов в области психотерапии. Предоставляет информацию о научно-практических мероприятиях, образовательных программах и профессиональных стандартах.</i> | <a href="http://Профессиональная психотерапевтическая лига">Профессиональная психотерапевтическая лига</a>                                                               |
| Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии<br><i>Профессиональный ресурс в области когнитивно-поведенческой психотерапии. Содержит информацию о методах, исследованиях, образовательных программах и конференциях.</i>                                 | <a href="http://Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии">Ассоциация когнитивно-поведенческой психотерапии</a>                                                   |
| Большая российская энциклопедия<br><i>Государственный энциклопедический ресурс, предоставляющий проверенную научную и справочную информацию по различным областям знаний, включая психологию.</i>                                                            | <a href="http://Большая российская энциклопедия">Большая российская энциклопедия</a>                                                                                     |
| Высшая аттестационная комиссия при Минобрнауки России<br><i>Официальный ресурс, содержащий перечень рецензируемых научных изданий и нормативные документы в сфере научной аттестации.</i>                                                                    | <a href="http://ВАК">ВАК</a>                                                                                                                                             |
| Журнал «Вопросы психологии»<br><i>Научный журнал, публикующий исследования и теоретические обзоры по</i>                                                                                                                                                     | <a href="http://Вопросы психологии">Вопросы психологии</a>                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| актуальным направлениям психологии.                                                                                                                                                                                               |                                                                                                   |
| Журнал «Психологические исследования»<br><i>Открытый научный журнал, публикующий оригинальные исследования и теоретические статьи по различным направлениям психологии.</i>                                                       | <a href="#">Психологические исследования</a>                                                      |
| <b>Информационные справочные системы</b>                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |
| Министерство науки и высшего образования Российской Федерации<br><i>Официальный сайт, содержащий нормативные документы, государственные программы и информацию о развитии высшего образования и науки в Российской Федерации.</i> | <a href="#">Министерство науки и высшего образования</a>                                          |
| Портал ФГОС ВО<br><i>Официальный ресурс федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования.</i>                                                                                                           | <a href="#">Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования</a> |
| Официальный интернет-портал правовой информации<br><i>Официальный источник опубликования нормативных правовых актов Российской Федерации.</i>                                                                                     | <a href="#">Портал правовой информации</a>                                                        |
| Гарант<br><i>Информационно-правовой портал с возможностью бесплатного доступа к базовым нормативным документам.</i>                                                                                                               | <a href="#">garant.ru</a>                                                                         |
| КонсультантПлюс<br><i>Справочная правовая система с открытым доступом к основным нормативным правовым актам.</i>                                                                                                                  | <a href="#">КонсультантПлюс</a>                                                                   |

### 3.5. Программное обеспечение

| Наименование ПО                                  | Тип лицензии                 |
|--------------------------------------------------|------------------------------|
| Microsoft Windows 11 Professional (лицензия OEM) | OEM-лицензия                 |
| Kaspersky Endpoint Security                      | Коммерческая лицензия        |
| LibreOffice                                      | Свободно распространяемое ПО |
| 7-Zip                                            | Свободно распространяемое ПО |
| VLC Media Player                                 | Свободно распространяемое ПО |

### 3.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Материально-техническое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Назначение                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>учебная аудитория для проведения учебных занятий</b><br>Специализированная мебель, оборудование и технические средства обучения:<br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), комплект мебели для преподавателя, ноутбук для преподавателя с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде | Проведение лекционных, практических и иных учебных занятий |

|                                                                                                                                                                                                                                 |                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Института, гарнитура, мультимедийный проектор, экран, магнитно-маркерная доска                                                                                                                                                  |                                                |
| <b>помещение для самостоятельной работы</b><br>комплекты учебной мебели (столы, стулья), ноутбуки для обучающихся с выходом в сеть "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института, гарнитура | Организация самостоятельной работы обучающихся |

#### **4. Особенности освоения дисциплины обучающимися из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Реализация дисциплины для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья в соответствии с законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами Института.

При необходимости обучающимся могут быть созданы специальные условия для освоения дисциплины, прохождения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

#### **5. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с локальными нормативными актами Института и включает оценочные материалы, критерии и процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.