



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ***

Направление подготовки (специальность)  
44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Психологическое консультирование

Уровень высшего образования - магистратура

Форма обучения  
заочная

Институт/ факультет	Институт гуманитарного образования
Кафедра	Психологии
Курс	2

Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 127)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Психологии  
15.01.2020, протокол № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_  О.П. Степанова

Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
11.02.2020 г. протокол № 5

Председатель \_\_\_\_\_  Т.Е. Абрамзон

Рабочая программа составлена:  
доцент кафедры Психологии,

 \_\_\_\_\_ А.А. Дегтярёв

Рецензент:

Директор муниципального учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Магнитогорска, \_\_\_\_\_ И.А. Шнерх



## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Психологии

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ О.П. Степанова

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целями освоения дисциплины «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» является способность оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях входит в часть учебного плана формируемую участниками образовательных отношений образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

Организационное консультирование

Теория и практика психологического консультирования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Методы телесно-ориентированной терапии

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Психологические технологии в управлении конфликтами

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
ПК-3	Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-3.1	Планировать и реализовывать работу по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы

#### 4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц 144 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,4 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,4 акад. часов
- самостоятельная работа – 135,7 акад. часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Теоретические подходы к проблеме трудной жизненной ситуации								
1.1 Трудные жизненные ситуации в разных возрастах, их особенности. Состояния людей в кризисные периоды	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	10	Составление таблицы кризисных ситуаций и их особенностей у людей. Анализ кризисных состояний людей в трудных ситуациях, их последствия, обсуждение на семинарском занятии	Опрос на зачете	ПК-3.1
Итого по разделу		0,2/0,2И		0,2/0,2И	10			
2. Теоретические основы психологии насилия								
2.1 Механизмы возникновения посттравматического стресса	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	10	Подготовка доклада на тему: «Посттравматический стресс у людей в трудных ситуациях»	Устный опрос на семинарском занятии. Семинар-дискуссия	ПК-3.1
2.2 Психологическое сопровождение людей, подвергшихся насилию, а также попавших в кризисные ситуации		0,2/0,2И		0,2/0,2И	10	Составление структуры и поэтапных действий при сопровождении в кризисные ситуации	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-3.1

Итого по разделу		0,4/0,4И		0,4/0,4И	20			
3. Анализ психосоматических								
3.1 Депрессивные состояния при личностных кризисах людей.	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Работа с научной литературой по данной проблеме. Конспект материала	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-3.1
Итого по разделу		0,2/0,2И		0,2/0,2И	15			
4. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях								
4.1 Экстремальные ситуации	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Подготовка доклада на тему: «Экстремальные ситуации в семьях людей»	Устный опрос на семинарском занятии	ПК-3.1
4.2 Психологическая помощь в экстремальных ситуациях		0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Написать эссе на тему: «Психологическая помощь людям в экстремальных ситуациях современного мира»	Устный опрос на семинарском занятии. Семинар-дискуссия	ПК-3.1
Итого по разделу		0,4/0,4И		0,4/0,4И	30			
5. Суицид. Возрастные аспекты суицидального								
5.1 Суицидальное поведение людей.	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Доклад на тему: «Суицидальное поведение у людей»	Устный опрос на семинарском занятии. Семинар-дискуссия	ПК-3.1
5.2 Специфика суицидальных действий		0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Конспект научной литературы на тему: «Специфика суицидальных действий»	Проверка письменных материалов на образовательном портале	ПК-3.1
Итого по разделу		0,4/0,4И		0,4/0,4И	30			
6. Преодоление трудных жизненных ситуаций детей и подростков								
6.1 Диагностика переживаний критических ситуаций у людей. Способы преодоления кризиса у людей.	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	15	Реализация диагностического инструментария на респондентах, обработка и интерпретация. Составление рекомендаций по преодолению кризиса у людей	Проверка письменных материалов на образовательном портале.	ПК-3.1

6.2 Презентация и защита учебного проекта.		0,2/0,2И		0,2/0,2И	15,7	Подготовка творческого проекта на тему «Психологическая помощь в кризисных и экстремальных ситуациях»	Устный опрос на семинарском занятии.	ПК-3.1
Итого по разделу		0,4/0,4И		0,4/0,4И	30,7			
Итого за семестр		2/2И		2/2И	135,7		зао	
Итого по дисциплине		2/2И		2/2И	135,7		зачет с оценкой	

## **5 Образовательные технологии**

1. Традиционные образовательные технологии ориентируются на организацию образовательного процесса. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Семинар – беседа преподавателя и студентов, обсуждение заранее подготовленных сообщений по каждому вопросу плана занятия с единым для всех перечнем рекомендуемой обязательной и дополнительной литературы.

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

2. Технологии проблемного обучения.

Практическое занятие в форме практикума – организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи, требующей от студента применения как научно-теоретических знаний, так и практических навыков.

3. Технологии проектного обучения.

Творческий проект, как правило, не имеет детально проработанной структуры; учебно-познавательная деятельность студентов осуществляется в рамках рамочного задания, подчиняясь логике и интересам участников проекта, жанру конечного результата (газета, фильм, праздник, издание, экскурсия и т.п.).

4. Интерактивные технологии

Семинар-дискуссия – коллективное обсуждение какого-либо спорного вопроса, проблемы, выявление мнений в группе.

5. Информационно-коммуникационные образовательные технологии

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

## **6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Представлено в приложении 1.

## **7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

Представлены в приложении 2.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **а) Основная литература:**

1. Разумова Е. М. Психологическое консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2740.pdf&show=dcatalogues/1/1132683/2740.pdf&view=true>

2. Слепухина Г. В. Семейное и кризисное консультирование [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. В. Слепухина ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2017. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3403.pdf&show=dcatalogues/1/1139624/3403.pdf&view=true>

### **б) Дополнительная литература:**

1. Разумова Е. М. Психологическое консультирование в образовании [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. М. Разумова ; МГТУ. - Магнитогорск : МГТУ, 2016. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). - Режим доступа: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=2741.pdf&show=dcatalogues/1/1132684/2741.pdf&view=true>

### **в) Методические указания:**

1. Самостоятельная работа студентов вуза : практикум / составители: Т. Г. Неретина, Н. Р. Уразаева, Е. М. Разумова, Т. Ф. Орехова ; Магнитогорский гос. технический ун-т им. Г. И. Носова. - Магнитогорск : МГТУ им. Г. И. Носова, 2019. - 1 CD-ROM. - Загл. с титул. экрана. - URL: <https://magtu.informsystema.ru/uploader/fileUpload?name=3816.pdf&show=dcatalogues/1/1530261/3816.pdf&view=true>

**г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>
Университетская информационная система РОССИЯ	<a href="https://uisrussia.msu.ru">https://uisrussia.msu.ru</a>
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	<a href="http://webofscience.com">http://webofscience.com</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных	<a href="http://scopus.com">http://scopus.com</a>
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	<a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a>
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	<a href="http://www.springerprotocols.com/">http://www.springerprotocols.com/</a>

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения,

компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экраннастенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032\*2.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**

Целью курса является выработка комплекса знаний и умений, необходимых для решения задач, связанных с будущей, профессиональной деятельностью, а также позволяющих успешно интегрироваться в учебно-воспитательный процесс вуза. Для более тщательного и подробного изучения дисциплины студентам требуется не ограничивать свои усилия пониманием лекционного материала и подготовкой к семинарским занятиям. Рекомендуется ознакомиться со всем списком литературы к курсу. Кроме того, требуется внимательно отслеживать вновь появляющиеся издания данной тематики и сравнивать их с уже изученными материалами.

В процессе сравнительного изучения источников полезно обращаться к материалам УМК – курсу лекций и планам семинарских занятий. В работе с дополнительной и новой литературой нужно сосредотачиваться на главных моментах, краеугольных категориях, понимании автора этих категорий и их взаимосвязей. При подготовке к зачету следует изучить материал особенно тщательно, выделить моменты, нуждающиеся в пояснении преподавателя и прояснении, задать эти вопросы и найти на них ответы.

«Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» изучается студентами в соответствии с государственным стандартом высшего профессионального образования, учебной программой, используя разработанные на кафедре задания, методические советы и рекомендации к семинарским занятиям, имеющиеся в библиотеке учебники и учебные пособия по дисциплине. Основными видами занятий являются лекции, семинары, индивидуальная работа, самостоятельная работа студентов. На семинарских занятиях по дисциплине «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» студенты участвуют в обсуждении учебных вопросов, готовят материал и выступают с докладами. В течение курса решаются практические задачи и упражнения, практические задания.

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательную, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и зачету. Она предусматривает, как правило, выполнение творческих заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого задания может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками.

Курс «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» предусматривает самостоятельную работу по организации и проведению мастер-классов, а также самостоятельную работу с литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

По завершении изучения дисциплины сдается зачет с оценкой.

Курсовая работа по дисциплине «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» не запланирована.

### Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Структурный элемент компетенции	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
<b>ПК-3: Способен оказывать психологическую помощь социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы</b>		
ПК-3.1	Планировать и реализовывать работу по оказанию психологической помощи и психологической поддержке социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы.	<p><i>Теоретические вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Экстренная психологическая помощь. Цели и задачи работы психолога, привлекаемого к ликвидации последствий чрезвычайной ситуации. Мероприятия, в рамках которых оказывается экстренная психологическая помощь. Группы пострадавших.</li> <li>2. Организационная схема деятельности специалиста психологической службы, привлекаемого к ликвидации последствий ЧС. Содержание основного этапа.</li> <li>3. Алгоритм распознавания психопатологических реакций на острый стресс. Аффективно-шоковые реакции. Описание, методы помощи, ошибки при оказании помощи.</li> <li>4. Группа эмоционально-заразительных реакций на острый стресс. Описание, методы психологической коррекции состояния, типичные ошибки при оказании помощи.</li> <li>5. Реакция эмоционального отреагирования в психотравмирующей ситуации. Значение реакции. Основные способы и методы психокоррекции.</li> <li>6. Группа непродуктивных реакций на острый стресс. Ключевые моменты оказания психологической помощи.</li> <li>7. Защитные и физиологические реакции на травматический стресс. Описание, методы помощи, вероятные ошибки при оказании помощи.</li> <li>8. Переживание утраты. Психологические задачи горя. Осложнённое горе. Общие принципы работы с горяющим человеком.</li> <li>9. Стадии горевания. Симптомы, нормальные для периода острого горя. Психологическая помощь на разных этапах горевания.</li> </ol>

Структурный элемент компетенции	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
		<p>10. Особенности переживания утраты детьми. Факторы, осложняющие эмоциональные переживания. Благоприятные условия проживания горя.</p> <p>11. Профессиональные требования к специалисту, оказывающему помощь в ситуации текущего суицида. Противопоказания к работе. Преодоление неконструктивных личностных позиций.</p> <p>12. Особенности состояния суицидента. Виды личностного смысла суицидальных действий. Основные антисуицидальные факторы.</p> <p>13. Общая схема экстренной психологической помощи при попытке суицида. Основные принципы поиска ресурса.</p> <p><i>Практические задания:</i></p> <p>1. Определите причины психологической дезадаптации в разных жизненных ситуациях. Составьте программу психологического сопровождения</p> <p>2. Проанализируйте природу психологических расстройств и психологического здоровья. Составьте программу психологического сопровождения.</p> <p>3. Выделите различия между здоровыми и нездоровыми негативными эмоциями. Составьте программу психологического сопровождения.</p> <p>4. Напишите программу психологической работы на тему:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Возникновение и закрепление психологических нарушений.</li> <li>- Критерии иррациональности убеждений, их детекция, дискриминация и дебатирование.</li> <li>- Типичные когнитивные ошибки.</li> </ul> <p><i>Комплексные задания:</i></p> <p>Составить программы психологической помощи человеку в трудной жизненной ситуации.</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

По дисциплине «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» форма проведения промежуточной аттестации – зачет с оценкой. Зачет проводится в устной форме по вопросам: 2 – теоретических, 1 – практический.

Критерии оценки (в соответствии с формируемыми компетенциями и планируемыми результатами обучения):

– на оценку «отлично» (5 баллов) – студент должен показать высокий уровень знаний не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам, оценки и вынесения критических суждений;

– на оценку «хорошо» (4 балла) – студент должен показать знания не только на уровне воспроизведения и объяснения информации, но и интеллектуальные навыки решения проблем и задач, нахождения уникальных ответов к проблемам;

– на оценку «удовлетворительно» (3 балла) – студент должен показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, интеллектуальные навыки решения простых задач;

– на оценку «незачтено» – студент не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

**Методические рекомендации по подготовке к зачету:**

Подготовка к зачету и его результативность также требует умения оптимально организовывать свое время. Идеально, если студент познакомился с основными представлениями и понятиями в процессе изучения дисциплины. Тогда подготовка к экзамену по контрольным вопросам позволит систематизировать материал и глубже его усвоить.

Работу лучше начинать с распределения предложенных контрольных вопросов по разделам и темам курса.

Затем необходимо выяснить наличие теоретических источников (конспект лекций, хрестоматия, учебники, монографии).

При чтении материала следует выделять основные понятия и определения, можно их законспектировать. Выделение опорных понятий дает возможность систематизировать представления по дисциплине и, соответственно, результативнее подготовиться к экзамену.

Успешный ответ на зачетный вопрос предполагает процесс продумывания логики изложения материала по каждому вопросу, запоминание примеров.