



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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



СВЕРЖДАЮ

Директор ИГО

Л.Н. Сашникова

**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

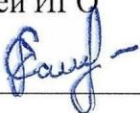
Магнитогорск  
2026 год

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  
28.01.2026, протокол № 5

Зав. кафедрой  О.И. Степанова


Рабочая программа одобрена методической комиссией ИГО  
02.02.2026 г. протокол № 6

Председатель  Л.Н. Санникова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры Психологии, канд. психол. наук  Е.Р. Тумбасова

Рецензент:

доцент кафедры СРиППО, канд. пед. наук  Г.В. Слепухина

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2027 - 2028 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2028 - 2029 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2029 - 2030 учебном году на заседании кафедры Психологии

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

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

формирование способности к осуществлению стандартных базовых процедур оказания индивиду и группе психологической помощи с использованием традиционных методов и технологий в трудных жизненных ситуациях

### **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:

Теория и практика психологического консультирования

Психологическое сопровождение возрастных кризисов

Профориентационное консультирование

Семейное психологическое консультирование

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

Психологические технологии в управлении конфликтами

Методы психотерапии в психологическом консультировании

Методы телесно-ориентированной терапии

Производственная - практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

Методы нейролингвистического программирования в психологическом консультировании

### **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 семьям, социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, работникам органов и организаций социальной сферы
ПК-3.1	Планирует и организует работу по оказанию индивидуальной и групповой психологической помощи и психологической поддержки с применением традиционных и инновационных психологических методов и технологий

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

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

- контактная работа – 4,4 академических часов;
- аудиторная – 4 академических часов;
- внеаудиторная – 0,4 академических часов;
- самостоятельная работа – 135,7 академических часов;
- в форме практической подготовки – 0 академических часов;

Форма аттестации - зачет с оценкой

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в академических часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Теоретические и методологические основы изучения трудных жизненных ситуаций								
1.1 Введение в психологию трудных жизненных ситуаций. Понятие ситуации	2	0,1/0,1И		0,1/0,1И	12	Составление глоссария по теме	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-3.1
1.2 Власть ситуации. Личностный и ситуационный подходы		0,1/0,1И		0,1/0,1И	12	Подготовка к практическим занятиям Составление логической схемы	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-3.1
Итого по разделу		0,2/0,2И		0,2/0,2И	24			
2. Виды и характеристики ситуаций								
2.1 Классификация отдельных видов социальных ситуаций	2	0,2/0,2И		0,2/0,2И	10	Составление глоссария по теме	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-3.1
2.2 Единство объективного и субъективного аспектов трудной ситуации. Восприятие ЧС		0,2/0,2И		0,2/0,2И	13,7	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-3.1
Итого по разделу		0,4/0,4И		0,4/0,4И	23,7			
3. Основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях								
3.1 Психологические защиты. Совладание. Переживание	2	0,4/0,4И		0,3/0,3И	14	Составление кроссворда по теме занятия	Опрос на лекционном занятии	ПК-3.1

3.2 Техники поведения в трудных жизненных ситуациях	2	0,1/0,1И		0,1/0,1И	22	Составление структурно-логической схемы	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-3.1
Итого по разделу		0,5/0,5И		0,4/0,4И	36			
4. Личность и группа в кризисной ситуации								
4.1 Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций	2	0,3/0,3И		0,3/0,3И	16	Подготовка к практическим занятиям	Опрос на лекционном занятии	ПК-3.1
4.2 Общение психолога с человеком в кризисной ситуации		0,2/0,2И		0,3/0,3И	16	Составление структурно-логической схемы	Презентация изученного материала в электронном виде	ПК-3.1
4.3 Эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, синдром хронической усталости в профессии служащего		0,4/0,4И		0,4/0,4И	20	Составление структурно-логической схемы	Опрос на лекции Опрос на практическом занятии	ПК-3.1
Итого по разделу		0,9/0,9И		1/1И	52			
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**

Образовательные и информационные технологии

В работе предполагаются как элементы традиционной формы работы, так и формы работы с использованием игровых технологий, проблемных технологий и информационно-коммуникационных технологий, а именно:

Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

Самостоятельную работу следует выполнять согласно графику и требованиям, предложенным преподавателем.

Учебные занятия с использованием технологий проблемного обучения:

Проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

Лекция «вдвоем» (бинарная лекция) – изложение материала в форме диалогического общения двух преподавателей (например, реконструкция диалога представителей различных научных школ, «ученого» и «практика» и т.п.).

Формы учебных занятий с использованием игровых технологий:

Учебная игра – форма воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования таких систем отношений, которые характерны для этой деятельности как целого.

Деловая игра – моделирование различных ситуаций, связанных с выработкой и принятием совместных решений, обсуждением вопросов в режиме «мозгового штурма», реконструкцией функционального взаимодействия в коллективе и т.п.

Ролевая игра – имитация или реконструкция моделей ролевого поведения в предложенных сценарных условиях.

Интерактивные технологии – организация образовательного процесса, которая предполагает активное и нелинейное взаимодействие всех участников, достижение на этой основе лично значимого для них образовательного результата. Интерактивность подразумевает субъект-субъектные отношения в ходе образовательного процесса и, как следствие, формирование саморазвивающейся информационно-ресурсной среды.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

## **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. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 303 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-9916-9094-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/451164> (дата обращения: 19.01.2026)

2. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 222 с. – (Профессиональная практика). – ISBN 978-5-534-08536-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/454054> (дата обращения: 19.01.2026)

### **б) Дополнительная литература:**

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 195 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-13275-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/457370> (дата обращения: 19.01.2026)

2. Мищенко, Л. В. Психическая травма. Социально-психологическое сопровождение и предотвращение рецидивов : учебное пособие для вузов / Л. В. Мищенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 225 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-06460-5. – URL : <https://urait.ru/bcode/455206> (дата обращения: 19.01.2026)

3. Либина, А. В. Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 318 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11605-2. – URL : <https://urait.ru/bcode/449260> (дата обращения: 19.01.2026)

**в) Методические указания:**

• 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://host.megaprolib.net/MP0109/Download/MObject/2391> (дата обращения: 19.01.2026). - Макрообъект. - Текст : электронный. - Сведения доступны также на CD- ROM.

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

**Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

**Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий ООО «ИВИС»	<a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</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="https://host.megaprolib.net/MP0109/Web">https://host.megaprolib.net/MP0109/Web</a>
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	<a href="https://www.nature.com/siteindex">https://www.nature.com/siteindex</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 студентов**

**Раздел 1. Теоретические и методологические основы изучения трудных жизненных ситуаций**

**1.1. Введение в психологию трудных жизненных ситуаций. Понятие ситуации.**

**Задание студентам:**

- Составить глоссарий по одной из ниже перечисленных тем курса
- Подготовить доклад по следующим теоретическим вопросам курса:

1. Обоснование актуальности курса «Психология экстремальных ситуаций». Основные положения современной социальной психологии о возможностях объяснения и предсказания поведения.

2. Обзор работ зарубежных и отечественных психологов, связанных с понятием ситуации.

3. Проблема стабильности и прогнозируемости поведения человека в теоретических и прикладных исследованиях социальной психологии.

4. Влияние социальных воздействий на изменение ситуации. Критический анализ социальных программ и проектов и их конечной результативности. Различение сильных и слабых ситуаций.

5. Взаимодействие личностных и ситуационных факторов. Ошибка фундаментальной атрибуции. Различные варианты объяснения.

**1.2. Власть ситуации. Личностный и ситуационный подходы к объяснению поведения.**

**Задание студентам:**

- Составить структурно-логическую схему проведенного практического занятия-дискуссии.

Форма проведения занятия: групповая дискуссия.

Как подготовиться к практическому занятию: Предстоит серьезная работа по выделению основных подходов в решении тех или иных методологических проблем. Необходимо обратиться к материалам лекции, к рекомендуемой литературе, первоисточникам. Систематизируйте собранный материал. Внимательно изучите аргументацию каждого подхода. Попытайтесь встать на позицию каждого из них. Понять позитивный смысл открытых ими закономерностей.

Ход занятия. Группа студентов разбивается на подгруппы, каждая из которых представляет позицию персонологов или ситуационистов. Работая в подгруппе в течение 15–20 минут, сформулируйте основные положения, которые вы будете защищать (отстаивать) в ходе дискуссии. Прослушайте внимательно выступления и доводы ваших оппонентов в пользу той или иной концепции. Ответьте на вопрос: каково значение данной концепции для решения практических задач.

- Необходимо провести теоретический анализ литературы по следующей тематике и подготовить доклад-презентацию:

– Воздействие в раннем возрасте в сравнении с воздействиями в более позднем возрасте.

– Анализ последствий реализации крупных социальных проектов.

– Ситуации социального воздействия.

– Влияние атрибуций и навешивание ярлыков в школьном классе.

– Субъективные восприятия и их объективные последствия для здоровья.

– Феномен «Самовыполняющегося пророчества» и его практическая реализация

Ход занятия. Аудитория слушателей разбивается в случайном порядке на подгруппы. В течение получаса каждая из подгрупп, опираясь на проведенный анализ литературы и мнение своих участников, формулирует тезисы собственной концепции и представляет их вниманию

слушателей. В выступлении можно привести примеры, иллюстрирующие ваши положения и доказывающие правильность вашего подхода.

По итогам обсуждения можно систематизировать прозвучавшие наиболее общие сложности применения социальной психологии на практике, как их в данный момент представляют другие люди, не имея специальной подготовки?

Где можно использовать полученные знания? Что положительного для себя вы приобрели в ходе проведения практического занятия?

- Ответить на вопросы промежуточного теста:
- 1. К «экстремальным состояниям» не относится:
  - шок
  - коллапс
  - паралич
  - кома
- 2. Концепция национальной безопасности – это ...
  - комплекс мер по обеспечению безопасности РФ от терроризма
  - система взглядов на обеспечение в РФ безопасности личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз во всех сферах жизнедеятельности
    - направление государственной политики РФ по отношению к ее многонациональному народу
- 3. Дайте определение понятию «Региональная война»:
  - вооруженный конфликт, ведущийся группой войск, в границах противоборствующих государств и преследующий ограниченные военно-политические цели
  - вооруженный конфликт между коалициями государств или крупнейшими государствами любого сообщества
  - вооруженный конфликт, ведущийся с участием 2х или более групп государств одного региона с применением как обычных так и ядерных средств поражения
- 4. Воинский учёт в организациях здравоохранения осуществляется:
  - по месту работы гражданина
  - в военно-учётных столах организаций по месту работы
  - по месту жительства
- 5. Ситуация, которая сложилась в результате стихийного бедствия – это:
  - кризисная ситуация
  - экстремальная ситуация
  - чрезвычайная ситуация
  - всё вышперечисленное верно
- 6. В деятельности работников «опасных профессий» возможны ситуации реальной опасности для здоровья и жизни, и такие случаи называются:
  - критические экстремизмы
  - критические экстремумы
  - критические инциденты
  - критические катастрофы
- 7. Степень экстремальности ситуации определяется следующей характеристикой факторов, к которым человек не адаптирован:
  - их силой
  - их продолжительностью
  - их непривычностью
  - всё вышперечисленное верно
- 8. Развитие конфликта происходит по следующей формуле:
  - Конфликтная ситуация + Инцидент = Конфликт.
  - Эмоции + Цели = Конфликт.

- Интересы + Мотивы = Конфликт.
  - Все названное.
9. Для оценки трудности ситуации наиболее значимым является:
- уровень интеллектуального развития Чс
  - степень адаптированности человека в социальной ситуации
  - locus контроля личности
  - мировоззрение Чс, в том числе его религиозная ориентация
10. Двигательное возбуждение обычно возникает:
- после получения известия о трагическом событии
  - при потребности в активных действиях
  - в ситуации ожидания
  - всё вышеперечисленное верно

## **Раздел 2. Виды и характеристики трудных жизненных ситуаций**

### **2.1. Классификация отдельных видов социальных ситуаций**

#### **Задание студентам:**

- Составить глоссарий по одной из ниже перечисленных тем курса не менее 50 слов.
- Подготовить доклад-презентацию по следующим теоретическим вопросам курса:
  1. Понятие ситуации как детерминанты поведения. Структурный и содержательный анализ ситуации. Значение понятия ситуации для психологии.
  2. Исследование и проектирование межличностных ситуаций как теоретико-прикладное направление социальной психологии.
  3. Классификация отдельных видов социальных ситуаций. Единица анализа ситуаций.
  4. Основные типы ситуаций.
  5. Ситуации социального воздействия. Жизненные ситуации.
  6. Ситуации психодиагностического обследования.
  7. Основные элементы ситуаций. Мотивы и цели ситуаций.

### **2.2. Единство объективного и субъективного аспектов трудной ситуации.**

#### **Восприятие чрезвычайной ситуации.**

##### **Задание студентам:**

- Подготовить ответы на теоретические вопросы курса.
  1. Методологический подход Л.С. Выготского к проблеме восприятия ситуации.
  2. Анализ специфики переживания как режима функционирования сознания В.Ф. Василюка.

3. Типология критических ситуаций: стресс, фрустрация, конфликт, кризис.

- Подготовиться к практическому занятию по следующему плану:

Форма проведения: лабораторная работа.

Цель: изучение эмоциональной восприимчивости личности.

В начале занятия преподаватель проводит беседу, которая позволяет систематизировать знания о формах эмоциональной восприимчивости: эмоциональной отзывчивости, эмоциональной ригидности, эмоциональной сопротивляемости и их конкретных проявлениях. Далее идет знакомство с феноменом «алекситимии», причинах ее возникновения, психологических особенностях личности с повышенным уровнем алекситимии, ее поведенческих проявлениях.

Далее проводится тест - опросник «Торонтская алекситимическая шкала», обработка полученных данных, сравнение первичных результатов с нормативными данными. При подведении итогов занятия обсуждается, что нового узнали о себе, возможностях практического использования полученного материала.

- Ответить на промежуточный тест:

1. Говорить пострадавшему в ЧС на ухо тихо, медленно и четко то, что может вызвать сильные эмоции (лучше негативные). Одна из техник работы с . . . .:

- Состоянием ступора
  - Состоянием апатии
  - Состоянием нервного перевозбуждения
  - При галлюцинаторном синдроме
2. К основным признакам агрессивного поведения пострадавшего в экстремальной ситуации НЕ относится:
- вербальная агрессия
  - мышечное расслабление
  - повышение артериального давления
  - все ответы верны
3. Ситуации .... уровня сложности соответствуют нашему представлению о ситуациях обыденной жизни. Все идет благополучно; человек не испытывает затруднений (проблем) и демонстрирует большую гибкость поведения
- Первого
  - Второго
  - Третьего
  - Четвертого
4. К психологическим признакам стресса НЕ относится:
- Вялость и апатия
  - Определенные организованные действия
  - Зависимость
  - Депрессивность
5. ЧС связанные непосредственно с деятельностью человека относятся к:
- Антропогенным
  - Экологическим
  - Техногенным
  - Социальным
6. Защитный механизм, который обеспечивает удовлетворение желания на замещающих объектах.
- Замещение
  - Проекция
  - Перенос
  - Идентификация
7. Наименее важное действие психолога при угрозе проведения теракта:
- Ни при каких условиях не допускайте паники.
  - Обезопасьте свое жилище
  - Сложите в сумку необходимые документы, ценные вещи, деньги на случай экстренной эвакуации
  - Отложите посещение общественных мест.
8. ... толпа ритмически выражает ту или иную эмоцию: радость, энтузиазм, возмущение и т. д., спектр эмоциональных доминант здесь очень широк, а главная отличительная черта – ритмичность выражения.
- Агрессивная
  - Стяжательская
  - Паническая
  - Экспрессивная
9. К типичным симптомам потери обычно НЕ относят следующее проявление:
- кахексия
  - сложности с концентрацией внимания, потеря интереса к новостям, работе, друзьям, церкви и т.д.
  - суицидальные мысли
  - иллюзии, отождествление с умершим или ощущение его присутствия

## **Раздел 3. Основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях**

### **3.1. Психологические защиты. Совладание. Переживание**

#### **Задание студентам:**

- Из списка рекомендуемой литературы изучить материалы о современных представлениях о психологических защитных механизмах и составить кроссворд по изученному материалу на 50 терминов.

- Индивидуальный этап работы заключается в выполнении методики Р. Плутчика в адаптации Л.И. Вассермана, О.,Ф. Ерышева, Е.Б. Клубовой для диагностики собственной поведенческой стратегии.

Работа в подгруппах. Группа делится на подгруппы по желанию или результатам проведенной диагностики. Поделитесь с коллегами своими размышлениями, своими находками, открытиями. Расскажите им о полученных результатах. Все вместе подведите итог домашнему заданию. Обсудите внешнеповеденческие проявления психологических защит и образ мира человека, использующего те или иные виды психологических защит. Оформите результаты обсуждения в виде небольшого сообщения. Представьте его коллегам во время общего обсуждения. Во время обсуждения попытайтесь ответить на вопрос, от чего защищают психологические защиты, какую функцию выполняют психологические защиты, каковы последствия использования психологических защит, насколько возможно и необходимо или возможно воздействие на психологические защиты. Подводя итог занятию, ответьте на вопрос: что положительного было для вас сегодня в занятии, что нового о себе вы узнали, что дает, зачем нужна подобная информация психологам.

- Домашняя работа заключается в проведении блока методик по диагностике совладающего поведения в экстремальных ситуациях. Материал методик можно найти в списке рекомендованной литературы.

- Знакомство с рассказом Р. Брэдли из списка рекомендованной литературы.
- Изучение и составление структурно-логической схемы работы Ф. Василюка.
- Обсуждение рассказа. Как можно охарактеризовать образ мира каждого героя рассказа, опираясь на типологический анализ закономерностей переживания Ф. Василюка? Что представляет собой внутренняя структура переживания? Каково психологическое содержание переживания? Какую функцию выполняет переживание для преодоления трудной жизненной ситуации? Подводя итог занятию, ответьте на вопрос: что положительного было для вас сегодня на практическом занятии?

### **3.2. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.**

#### **Задание студентам:**

- Изучение вопросов, составление структурно-логической схемы и презентации (30 слайдов):

1. Поведение как результат личностно-ситуационного взаимодействия. Выбор стратегии поведения в значимых ситуациях.

2. Адаптация как совокупность стратегий поведения.

3. Общая характеристика соматически ориентированных форм поведения.

4. Общая характеристика личностно ориентированных форм поведения.

5. Общая характеристика социально ориентированных форм поведения.

6. Общая характеристика стратегий совладающего поведения.

- Ответить на вопросы промежуточного теста:

1. Состоянию «комы» НЕ характерно:

- помрачение сознания

- отсутствием рефлексов на внешние раздражители

- нарушением жизненно важных функций организма

2. Укажите - когда населению разрешается покинуть зону карантина:

- после прохождения медицинского освидетельствования

- после прохождения обсервации в течение инкубационного периода заболевания

- после прохождения специфической профилактики и полной санитарной обработки
- после прохождения специфической профилактики и сдачи анализов на отсутствие заболевания

3. Организовывать и проводить мероприятия по обеспечению мобилизационной готовности организаций должны:

- сами организации
- органы исполнительной власти субъектов РФ
- военные комиссариаты

4. Дайте определение понятию «Крупномасштабная война»:

• вооруженный конфликт между коалициями государств или крупнейшими государствами любого сообщества

• вооруженный конфликт, ведущийся группой войск, в границах противоборствующих государств и преследующий ограниченные военно-политические цели

• вооруженный конфликт, ведущийся с участием 2х или более групп государств одного региона с применением как обычных, так и ядерных средств поражения

5. К какому типу чрезвычайных ситуаций относится эпидемия

- внезапно возникшие ЧС
- быстро распространяющиеся ЧС
- умеренно распространяющиеся ЧС
- медленно распространяющиеся ЧС

6. К универсальным приемам психологической самопомощи относится:

- умывание холодной водой
- уборка в квартире
- разговор с собой перед зеркалом
- всё вышеперечисленное неверно

7. Если человек говорит о том, чего он боится, нужно:

- поддержать его разговор на эту тему
- приказать ему думать о чём-то хорошем
- посмеяться над его глупыми опасениями
- всё вышеперечисленное верно

8. Сложная жизненная ситуация характеризуется:

- длительностью воздействия
- устойчивостью воздействия
- относительной стабильностью
- субъективностью восприятия

9. Острая реакция на стресс НЕ включает в себя следующий возможный симптом:

- состояние оглушенности
- двигательное возбуждение
- амнезия
- пиковое переживание

10. Если у человека состояние апатии, нужно:

- не разговаривать с ним, чтобы разговорами не утомить его ещё больше
- поручить ему дело, которое заставит его задуматься
- как можно больше говорить с ним, вовлекать его в совместные дела
- предложить ему сделать несколько дыхательных упражнений

11. Рекомендация «не старайтесь прекратить это состояние» является правильной, если состоянием является:

- двигательное возбуждение
- нервная дрожь
- апатия

- фобия
12. Фазы смены психических состояний: предвоздействие, воздействие, послевоздействие – принадлежат классификации:
- Кречмера
  - Александровского
  - Ковалева
  - Зинченко
13. Основные факторы, влияющие на развитие и компенсацию психических расстройств при чрезвычайных ситуациях классифицируются по ... (исключите):
- социальным и организационным факторам
  - индивидуальной оценке и восприятию ситуации
  - социальным функциям личности
  - социальному устройству
14. Выделяют основные четыре типа насилия. Исключите один:
- Психологическое
  - Сексуальное
  - Вербальное
  - Зброшенность
15. Критические события, которые обладают мощным негативным воздействием и требуют от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействия.
- Стрессовые ситуации
  - Экстремальные ситуации
  - Травматические ситуации
  - Конфликтные ситуации
  - Все ответы верны

#### **Раздел 4. Человек в трудных жизненных ситуациях**

##### **4.1. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций** Форма проведения: психологический практикум.

**Задание студентам:** Обратитесь к изучению литературы. Выберите интересующую вас тему. Составьте описание ситуации, которую наблюдали в реальной жизни, на экране или из литературы. Кто является действующим лицом ситуации? Возраст человека, пол, род занятий, личностные особенности, составьте их подробную характеристику. Особое внимание уделите описанию образа мира человека в данной ситуации. Подберите методы кризисной интервенции, которые могли бы быть оказаны человеку на различных этапах травматического стресса: во время критического инцидента, в период острого стрессового расстройства, на этапе посттравматического расстройства и в период посттравматического расстройства личности. Подготовьте сообщение, в котором вы расскажете о проделанной вами работе. А может быть, вы хотите сравнить, насколько полученные вами результаты соотносятся с теми, которые на данный момент имеются в научном знании? Тогда обратитесь к психологическим исследованиям (статьям, монографиям, учебным пособиям или учебникам) и проведите такое сравнение. Возможные темы:

- катастрофы и чрезвычайные ситуации как причины психологического кризиса
- война как источник травмы
- насилие как причина психологической травмы
- сексуальное насилие как причина серьезного жизненного кризиса.

Ход занятия. На занятии идет обсуждение представленных исследований. Обсуждаются трудности, с которыми можно встретиться в ходе такой работы. Где полученные результаты проведенных исследований можно использовать?

##### **4.2. Общение психолога с человеком в кризисной ситуации**

**Задание студентам:**

Провести беседу с человеком, готовящимся к хирургической операции, и человеком, перенесшим операцию, желательно, чтобы сроки перенесенной операции были различными. В беседе выяснить ожидания больного перед операцией, степень тревожности до операции и после нее, психическое состояние до операции и после нее, определить тип больного.

Ход занятия. Обсуждается теоретический и практический материал по следующим вопросам, составление структурно-логической схемы беседы и презентации (30 слайдов):

1. Тревога как фактор реагирования на стрессовую ситуацию. Источники тревоги.
2. Отрицание как одна из основных реакций на стресс.
3. Формы отрицания у предоперационных больных.
4. Последствия хирургического стресса с точки зрения психоанализа.
5. Психологические особенности больных, находящихся на разных этапах хирургического лечения.
6. Методологические особенности профилактической и коррекционной работы с больными, находящимися на разных этапах хирургического лечения.

#### **4.3. Эмоциональное выгорание, профессиональная деформация, синдром хронической усталости в профессии служащего**

##### **Задание студентам:**

- Изучение вопросов, и презентации (30 слайдов):

1. Провести включенное наблюдение за профессионалом с фиксацией симптомов СЭВ. По результатам наблюдения составить структурно-логическую схему.

Цель задания: составить клиническую картину «Синдрома Эмоционального Выгорания» и его последствий.

2. Провести контент-анализ высказываний военных, полицейских, свидетельствующих о профессиональной деформации специалистов.

Цель задания: обучение навыкам вербальной диагностики профессиональной диагностики.

3. Составить портрет психологической усталости по самоописаниям пяти взрослых людей.

Цель задания: выявить психологическое содержание Синдрома Хронической Усталости

4. Подобрать методический инструментарий для диагностики эмоционального выгорания, профессиональной деформации, синдрома хронической усталости.

Ход занятия. Отчитаться перед слушателями о выполненном задании. При обсуждении сообщений обратить внимание на те общие моменты, которые объединяют данные феномены. Какие признаки изучаемых феноменов вы обнаружили у себя? Что положительного для себя вы приобрели в ходе проведения практического занятия?

- Ответить на вопросы промежуточного теста:

1. Кома характеризуется:

- глубокой потерей сознания
- сохранением рефлексов на внешние раздражители
- сохранением функций организма

2. Дайте определение «химическому оружию»:

- отравляющие вещества (ОВ)
- ОВ, белковые токсины, средства их боевого применения
- ОВ и средства их боевого применения

3. Каким органом объявляется состояние войны:

- Президентом РФ
- Министром обороны РФ
- Федеральным законом

4. Назовите, от каких стран исходит глобальная военная опасность для России:

- от стран, имеющих военную стратегию и оружие
- от стран, имеющих вооружённые силы

- от стран, обладающих стратегическим ядерным вооружением
5. К какому типу чрезвычайных ситуаций (ЧС) относится лесной пожар
- внезапно возникшие ЧС
  - быстро распространяющиеся ЧС
  - умеренно распространяющиеся ЧС
  - медленно распространяющиеся ЧС
6. Существует мнение о том, что чрезвычайные происшествия природного происхождения люди обычно переживают гораздо легче, чем:
- саногенные
  - психогенные
  - тропогенные
  - антропогенные
7. Оказание экстренной психологической помощи происходит после события, которое является
- чрезвычайным  
острым стрессовым  
психотравмирующим  
всё вышеперечисленное верно
8. Трудная жизненная ситуация характеризуется:
- существенным ухудшением эмоционального состояния Че
  - ухудшением материального состояния в связи с изменением его жизнедеятельности
  - нарушением привычного хода жизни, возникновением необходимости изменений
9. Экстренной психологической помощью является помощь человеку, у которого:
- пролонгированная депрессивная реакция
  - расстройство адаптации
  - острое стрессовое расстройство
  - нейрогенный шок
10. НЕ относится к основным особенностям экстремальных ситуаций:
- разрушение обычного уклада жизни
  - нужда в психологической помощи
  - разделение жизни на «жизнь до события» и «жизнь после события»
  - возникновение ненормальных реакций на ненормальную ситуацию

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства
	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	<p>Теоретические вопросы:</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 горюющим человеком.</li> <li>9. Стадии горевания. Симптомы, нормальные для периода острого горя. Психологическая помощь на разных этапах горевания.</li> <li>10. Особенности переживания утраты детьми. Факторы, осложняющие эмоциональные переживания. Благоприятные условия проживания горя.</li> </ol>

		<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> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Определите причины психологической дезадаптации в разных жизненных ситуациях. Составьте программу психологического сопровождения</li><li>2. Проанализируйте природу психологических расстройств и психологического здоровья. Составьте программу психологического сопровождения.</li><li>3. Выделите различия между здоровыми и нездоровыми негативными эмоциями. Составьте программу психологического сопровождения.</li><li>4. Напишите программу психологической работы на тему:<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></li></ol> <p><i>Комплексные задания:</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Определите приоритетные направления психологической поддержки в ситуации: «Однажды мне было тяжело, и больше я такого не переживу»: Ирина никогда не посещает врачей, и, что бы у нее ни заболело, в поликлинику не обращается. В детстве она пережила тяжелую операцию, после которой ее с трудом вывели. А потом оказалось, что диагноз был ошибочный, и операция была не нужна.</li><li>2. Определите приоритетные направления психологической поддержки в ситуации: «Я не хочу быть ответственным»: Александр не водит автомобиль с тех пор, как попал в аварию, в которой очень пострадала и чуть не погибла его мать, которую он в тот день вез в своем автомобиле. Как ни странно, но в качестве пассажира он себя чувствует совершенно спокойно и полностью доверяет своей жене, которая теперь водит автомобиль. Он страшится</li></ol>
--	--	---

		<p>не столько аварии, сколько своей ответственности за чужую жизнь.</p> <p>3. Определите приоритетные направления оказания психологической поддержки подростку, оказавшемуся жертвой буллинга одноклассников</p> <p>4. Осуществите проектирование программы психологического сопровождения для младшего школьника/подростка, оказавшегося жертвой домашнего насилия/жертвой буллинга/переживающего горе смерти близкого родственника/ставшего свидетелем убийства. Выберите один из вариантов.</p> <p>5. Разработайте памятку психологу по самопомощи в экстремальной ситуации</p> <p>6. Составить программы психологической помощи человеку в трудной жизненной ситуации</p>
--	--	---

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

Промежуточная аттестация по дисциплине «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» включает теоретические вопросы, позволяющие оценить уровень усвоения обучающимися знаний, и практические задания, выявляющие степень сформированности умений и владений, проводится в форме зачета с оценкой.

Зачет с оценкой по данной дисциплине проводится в устной форме по вопросам и включает 1 теоретический вопрос и одно практическое задание.

**Показатели и критерии оценивания:**

– на оценку «**отлично**» (5 баллов) – обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций по всем индикаторам, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно выполняет практические задания, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

– на оценку «**хорошо**» (4 балла) – обучающийся демонстрирует средний уровень сформированности компетенций по индикаторам: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

– на оценку «**удовлетворительно**» (3 балла) – обучающийся демонстрирует пороговый уровень сформированности компетенций и их индикаторов: в ходе контрольных мероприятий допускаются ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

– на оценку «**незачтено**» (2 балла) – обучающийся демонстрирует знания не более 20% теоретического материала, допускает существенные ошибки, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

– на оценку «**незачтено**» (1 балл) – обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.