

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

Рабочая программа дисциплины

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

37.03.01 - Психология

Направленность образовательной программы

Психология развития

Форма обучения

очная

г. Арзамас

2023 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.16 Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях относится к части, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ПК-1.2: Способен теоретически и эмпирически изучать актуальные научные проблемы психологии, анализировать, обобщать и представлять результаты исследований	<p>ПК-1.2.1: Знает принципы теоретического и эмпирического изучения актуальных проблем психологии.</p> <p>ПК-1.2.2: Умеет анализировать, обобщать и представлять результаты исследований актуальных проблем психологии</p> <p>ПК-1.2.3: Владеет практическими приемами анализа актуальных проблем психологии</p>	<p>ПК-1.2.1: Знать основные принципы теоретического и эмпирического изучения актуальных проблем психологии.</p> <p>ПК-1.2.2: Уметь анализировать, обобщать и представлять результаты исследований актуальных проблем психологии.</p> <p>ПК-1.2.3: Владеть практическими приемами анализа актуальных проблем психологии</p>	<p>Аудиторная контрольная работа</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>
ПК-3.1: Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов	<p>ПК-3.1.1: Знает теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы</p> <p>ПК-3.1.2: Умеет проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов.</p> <p>ПК-3.1.3: Владеет способами просветительской или психолого-профилактической работы</p>	<p>ПК-3.1.1: Знает теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы</p> <p>ПК-3.1.2: Умеет проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов</p> <p>ПК-3.1.3:</p>	<p>Аудиторная контрольная работа</p> <p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Зачёт:</p> <p>Контрольные вопросы</p>

		Владеет методами и технологиями просветительской или психолого-профилактической работы		
ПК-7.1: Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	<p>ПК-7.1.1: Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p>ПК-7.1.2: Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p>ПК-7.1.3: Владеет способами решения задач по оказанию психологической помощи.</p>	<p>ПК-7.1.1: Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.</p> <p>ПК-7.1.2: Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.</p> <p>ПК-7.1.3: Владеет методами, технологиями и способами решения задач по оказанию психологической помощи</p>	Аудиторная контрольная работа Реферат Тест	Зачёт: Контрольные вопросы

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	2
Часов по учебному плану	72
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	16
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	48
- КСР	1
самостоятельная работа	7
Промежуточная аттестация	0 зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем),	Самостоятельная работа

		часы из них			обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о	о ф о
Тема 1.Трудные жизненные ситуации и их психологические последствия	18	4	12	16	2
Тема 2.Психологическое сопровождение личности как организационная форма психологической помощи в трудных жизненных ситуациях	18	4	12	16	2
Тема 3. Особенности эмоционального переживания трудных жизненных обстоятельств. Процесс горевания	18	4	12	16	2
Тема 4. Технологии психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях (ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, насилия).	17	4	12	16	1
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	72	16	48	65	7

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8048>).

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Аудиторная контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2

1. Раскройте понятие «кризис» как последствие трудных жизненных ситуаций.
2. Охарактеризуйте трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность.
3. Опишите в чем состоит оздоровительный потенциал кризисного опыта.
4. Перечислите организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка.
5. Охарактеризуйте патологическое горе.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Аудиторная контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Опишите особенности консультирования клиента в ситуации утраты.
2. Охарактеризуйте специфику психологического тренинга по преодолению горя утраты.
3. Перечислите психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом.
4. Охарактеризуйте суицидальные намерения: индикаторы.
5. Охарактеризуйте суицидальные намерения, дайте оценку суицидального риска.

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Аудиторная контрольная работа) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

1. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.
2. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).
3. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.
4. Методы психологической саморегуляции состояний

Критерии оценивания (оценочное средство - Аудиторная контрольная работа)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	выставляется, когда студент глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с ситуационными заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок
хорошо	выставляется, если студент твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении аналитических заданий
удовлетворительно	выставляется в том случае, при котором студент освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий
неудовлетворительно	выставляется студенту, ответ которого содержит существенные пробелы в знании основного содержания учебной программы дисциплины и не умеющего использовать полученные знания при решении практических задач

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2

1. Понятие трудной жизненной ситуации и ее виды
2. Психологические особенности трудных жизненных ситуаций
3. Представления о трудных жизненных ситуациях в концепции психологии переживания
4. Состояние личности и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
5. Эмоциональные состояния личности
6. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
7. Пути выхода из трудных жизненных ситуаций
8. Теории психологической травмы.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Психологическая поддержка лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации
2. Теоретические основы организации социально-педагогической помощи и поддержки лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
3. Социальные последствия чрезвычайных, катастрофических событий.
4. Мотивы суицидального поведения.
5. Тоталитарные секты современной России: обзор и характеристика.
6. Сектантство в России: исторический обзор.
7. Личность сектанта, основные характеристики.
8. Теории посттравматического стресса.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

1. Характеристика потребностей женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации.
2. Преодоление трудных жизненных ситуаций
3. Трудная жизненная ситуация как жизненный ресурс личности
4. Определение собственных границ и ресурсов
5. Школьное насилие: механизмы и феноменология.
6. Психологические особенности детей в алкогольных семьях.
7. Мотивы суицидального поведения у подростков.
8. Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации.
9. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и магистрантов (при докладе).
хорошо	реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и магистрантов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации
удовлетворительно	реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.
неудовлетворительно	оценивается реферативная работа, не раскрывающая процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; Студент приводит ненаучную информацию. При ответах на дополнительные вопросы молчит или путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ. Допускаются серьезные ошибки в

Оценка	Критерии оценивания
	содержании ответа

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2

1. Психологическое консультирование в трудной жизненной ситуации

а) Квалифицированная помощь лицам, испытывающим различные проблемы,

с целью их социализации, восстановления и оптимизации их социальных функций, выработки норм жизнедеятельности и общения.

б) Непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях.

в) Комплексное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека, изменение его отношения к социальному окружению и собственной личности.

2. Целью психологического консультирования в трудной жизненной ситуации является

а) Оказание клиенту помощи в решении возникновения у него проблем;

б) Оптимизация социальной ситуации развития

в) Описать варианты психологической поддержки

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1

1. Расположите в правильном порядке этапы консультирования в трудной жизненной ситуации

а) Настройный

б) Диагностический

в) Рекомендательный

г) Подготовительный

д) Контрольный

2. Техники консультирования не является

а) Конфронтация

б) Перефразирование

- в) Интерпретация
- г) Постановка вопросов
- д) Рекомендация
- е) Отрицание

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1

1. Назовите основной подход в определении детерминант поведения человека в трудной жизненной ситуации:

- а) адаптационный;
- б) персонологический;
- в) личностно-ситуационный;
- г) биологический.

2. Основной прием дебрифинга:

- а) переструктурирование;
- б) внушение;
- в) убеждение;
- г) беседа.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	91-100% правильных ответов.
хорошо	75-90% правильных ответов
удовлетворительно	60-74% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 60% правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации

5.3.1 Типовые задания, выносимые на промежуточную аттестацию:

Оценочное средство - Контрольные вопросы

Зачёт

Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Зачёт)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется студенту, если он не менее чем на 80% посетил аудиторные занятия, выполнил все предложенные ему задания (или более 70%), освоил терминологический минимум, без

Оценка	Критерии оценивания
	грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом три теоретических вопроса на зачёте.
не зачтено	выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, выполнил менее 70% самостоятельных заданий, не освоил терминологический минимум, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом три теоретических вопроса на зачёте

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-1.2 (Способен теоретически и эмпирически изучать актуальные научные проблемы психологии, анализировать, обобщать и представлять результаты исследований)

1. Общие основы психологической помощи по преодолению горя
2. Представления о трудных жизненных ситуациях в концепции психологии переживания
3. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.
4. Понятие трудной жизненной ситуации и ее виды
5. Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций
6. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций
7. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций
8. Особенности психологического консультирования в условиях экономического кризиса.
9. Понятие «кризис» как следствие трудных жизненных ситуаций
10. Психологическая травма
11. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам
12. Психология горя: симптомы, фазы, задачи
13. Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов, А.И. Шипилов)
14. Тяжелые переживания как форма психологического кризиса

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-3.1 (Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов)

1. Психологическое консультирование оппонентов конфликта.
2. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность.
3. Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке
4. Психологическая помощь: структура консультативного контакта
5. Экстренная и отсроченная психологическая помощь

Типовые задания (Контрольные вопросы - Зачёт) для оценки сформированности компетенции ПК-7.1 (Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации)

1. Консультирование лиц, переживших психологические травмы.
2. Состояние личности и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
3. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
4. Особенности консультирования клиента в ситуации утраты.
5. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее
6. Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях

7. Методы, процедуры и техники оказания психологической помощи в трудной жизненной ситуации.
8. Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка
9. Особенности консультирования при потере работы
10. Особенности консультирования при увольнении
11. Переживание утраты как процесс: стадии скорби
12. Психологическая помощь родственникам тяжелобольных
13. Психологическая помощь: задачи, этапы, методы
14. Пути выхода из трудных жизненных ситуаций
15. Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия
16. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)
17. Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Дунаева Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Дунаева Н. И., Маркелова Т. В., Шуткина Ж. А. - Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. - 68 с. - Рекомендовано методической комиссией факультета социальных наук для студентов ННГУ, обучающихся по специальности 37.05.02 «Психология служебной деятельности». - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ННГУ им. Н. И. Лобачевского - Психология. Педагогик, <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=709513&idb=0>.
2. Шарапов Алексей Олегович. Экстренная психологическая помощь : Учебное пособие для вузов / Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 212 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11584-0. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=764300&idb=0>.
3. Одинцова М. А. Психология экстремальных ситуаций / Одинцова М. А., Самаль Е. В. - Москва : Юрайт, 2022. - 303 с. - (Профессиональное образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491683> (дата обращения: 05.01.2022). - ISBN 978-5-534-01915-5 : 959.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=786119&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Хрусталева Нелли Сергеевна. Психология кризисных и экстремальных ситуаций : Учебник / Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2022. - 748 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-288-06224-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=836631&idb=0>.
2. Самыгин С.И., Столяренко Л.Д., Бондин В.И. Психология экстремальных ситуаций : Учебник / Самыгин С.И. - Москва : КноРус, 2022. - 490 с. - Режим доступа: book.ru. - ISBN 978-5-406-09313-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=791217&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

- Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
- Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа e-Library.ru: национальная информационно-аналитическая система

адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

- ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа: <http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

- программное обеспечение LibreOffice;
- программное обеспечение «КонсультантПлюс»;
- программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

- Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>
- Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>
- Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/ebs>
- Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>
- Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/
- Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: <http://lib.arz.unn.ru/>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению 37.03.01 - Психология.

Автор(ы): Калинина Татьяна Валентиновна, кандидат педагогических наук, доцент.

Рецензент(ы): Дворникова Ирина Николаевна, кандидат психологических наук.

Заведующий кафедрой: Беганцова Ирина Серафимовна, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.23, протокол № 5.