

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет социальных наук

---

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ

протокол № 6 от 31.05.2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

---

Уровень высшего образования

Специалитет

---

Направление подготовки / специальность

37.05.02 - Психология служебной деятельности

---

Направленность образовательной программы

Психологическое обеспечение служебной деятельности в экстремальных условиях

---

Форма обучения

очная

---

г. Нижний Новгород

2023 год начала подготовки

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.39 Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях относится к обязательной части 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
ОПК-14: Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями	ОПК-14.1: Знает психологические особенности и проблемы лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями ОПК-14.2: Умеет отбирать и использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями ОПК-14.3: Владеет методами и технологиями применения развивающих и коррекционных программ, осуществления психологической интервенции с целью	ОПК-14.1: Знать: способы психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями  ОПК-14.2: Уметь: применять способы психологического вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями  ОПК-14.3: Владеть: 1). навыками применения способов психологического	Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы Задания

	<p>изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, суицидальными наклонностями</p>	<p>вмешательства с целью оказания индивиду, группе психологической помощи с использованием традиционных и инновационных методов и технологий;</p> <p>2). навыками профилактики и предупреждения развития негативных последствий трудных жизненных ситуаций.</p>		
<p>ПК-4: Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-4.1: Знает специфику условий реализации определённых видов профессиональной деятельности и индивидуально-психологические и личностные требования к субъектам труда</p> <p>ПК-4.2: Умеет применять методы и технологии, направленные на повышение психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным факторам профессиональной деятельности</p> <p>ПК-4.3: Владеет опытом разработки и реализации развивающих и коррекционных программ по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определённых видов профессиональной деятельности</p>	<p>ПК-4.1:</p> <p>Знать:</p> <p>1). основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций;</p> <p>2). основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>ПК-4.2:</p> <p>Уметь:</p> <p>1). применять основные механизмы формирования психологической устойчивости к психотравмирующим факторам трудных жизненных ситуаций;</p> <p>2). применять основные методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния.</p> <p>ПК-4.3:</p> <p>Владеть:</p> <p>1). навыками применения основных механизмов формирования психологической устойчивости психотравмирующим факторам трудных</p>	<p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Задания</p>

		<p>жизненных ситуаций;</p> <p>2). навыками применения основных методов эмоциональной когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния</p>		
<p>ПК-5: Способен оказывать психологическую поддержку лицам, попавшим в трудные жизненные ситуации</p>	<p>ПК-5.1: Знает особенности эмоциональных состояний и поведенческих проявлений лиц, попавших в трудные жизненные ситуации</p> <p>ПК-5.2: Умеет применять методы психологической поддержки лиц, попавших в трудные жизненные ситуации</p> <p>ПК-5.3: Владеет навыками осуществления психологической поддержки лиц, попавших в трудные жизненные ситуации</p>	<p>ПК-5.1:</p> <p>Знать:</p> <p>1). задачи, этапы и методы оказания психологической помощи в ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, парасуицида, насилия;</p> <p>2). категории риска по критерию психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям на различных этапах субъектогенеза.</p> <p>ПК-5.2:</p> <p>Уметь:</p> <p>1). оказывать психологическую помощь в ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, парасуицида, насилия;</p> <p>2). выявлять категории риска по критерию психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям на различных этапах субъектогенеза.</p> <p>ПК-5.3:</p> <p>Владеть:</p> <p>1). навыками оказания психологической помощи в ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, парасуицида, насилия;</p> <p>2). навыками выявления категории риска по критерию психологической устойчивости к трудным жизненным ситуациям.</p>	<p>Реферат</p> <p>Тест</p>	<p>Экзамен:</p> <p>Контрольные вопросы</p> <p>Задания</p>

--	--	--	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
<b>Общая трудоемкость, з.е.</b>	<b>4</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>144</b>
в том числе	
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	
- занятия лекционного типа	<b>16</b>
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	<b>32</b>
- КСР	<b>2</b>
<b>самостоятельная работа</b>	<b>58</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>36</b> <b>экзамен</b>

#### 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), часы из них			Самостоятельная работа 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	36	6	10	16	20
Тема 2. Психологическое сопровождение личности как организационная форма психологической помощи в трудных жизненных ситуациях	35	5	11	16	19
Тема 3. Технологии психологического сопровождения личности в ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, парасуицида, насилия	35	5	11	16	19
Аттестация	36				
КСР	2				2
Итого	144	16	32	50	58

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

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. Педагогика.

#### **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 - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-14**

###### **Темы рефератов**

1. Война и экстремальные ситуации: управление поведением и деятельностью пострадавших.
2. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в экстремальной ситуации.
3. Особенности демонстративно-шантажного суицидального поведения.
4. Способы помощи и самопомощи для профилактики вторичной травматизации и эмоционального выгорания.

##### **5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

###### **Темы рефератов**

1. Война и экстремальные ситуации: управление поведением и деятельностью пострадавших.
2. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в экстремальной ситуации.
3. Особенности демонстративно-шантажного суицидального поведения.
4. Способы помощи и самопомощи для профилактики вторичной травматизации и эмоционального выгорания.

##### **5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ПК-5**

###### **Темы рефератов**

1. Война и экстремальные ситуации: управление поведением и деятельностью пострадавших.
2. Экстренная медико-психологическая помощь при психических расстройствах в экстремальной ситуации.
3. Особенности демонстративно-шантажного суицидального поведения.
4. Способы помощи и самопомощи для профилактики вторичной травматизации и

эмоционального выгорания.

### Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
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».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
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».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

#### 5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

1. Трудная жизненная ситуация определяется как:

- а) ситуация, которую индивид субъективно ощущает сложной и непреодолимой;
- б) ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно;
- в) ситуация, психологически некомфортная для индивида;
- г) ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина.

2. Термин «сложная ситуация» относится к:

- а) отношению субъекта к ситуации;
- б) отношению субъекта к условиям ситуации;
- в) характеристике субъективного компонента ситуации;
- г) характеристике объективного компонента психологической ситуации.

3. Значимость ситуации для субъекта является определением:

- а) субъективной оценки трудности ситуации;
- б) объективной оценки трудности ситуации;
- в) самооценки субъекта в ситуации;
- г) экспертной оценки сложной ситуации.

#### **5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-4**

1. К трудным жизненным ситуациям относятся:

- а) инвалидность, неспособность к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом, болезнь;
- б) безработица, отсутствие определенного места жительства;
- в) сиротство, безнадзорность, малообеспеченность;
- г) все ответы верны.

2. Внутриличностный кризис:

- а) неизбежен;
- б) желателен;
- в) необходим;
- г) нежелателен.

3. Общее, что объединяет потери:

- а) отсутствие переживаний;
- б) то, как мы их переживаем;
- в) финансовая составляющая;
- г) материальная составляющая.

#### **5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ПК-5**

1. «Стокгольмский синдром» формируется в случае:

- а) наличие среди заложников близких родственников;
- б) одинакового социального статуса заложников и террористов;
- в) продолжительности удержания заложников;
- г) психологического шока и фактора внезапности ситуации захвата.

2. Критерии эффективности психологического преодоления:

- а) темпераментальный;
- б) характерологический критерий;
- в) ситуационный критерий;
- г) адаптационный критерий;
- д) личностный критерий.

3. Начальная стадия этапов «нормального горевания»:

- а) стадия поиска;
- б) завершающая;
- в) стадия восстановления;
- г) стадия острого горя

#### **Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)**

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------



Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
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».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
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».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

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

### Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатор достижения компетенций)	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала. Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от	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	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несуществе	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.

	ответа			ошибок	нных ошибок		
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	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. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	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 базовые навыки при решении стандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	<b>превосходно</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	<b>отлично</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	<b>очень хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	<b>хорошо</b>	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо».
	<b>удовлетворительно</b>	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	<b>неудовлетворительно</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	<b>плохо</b>	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

### 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

##### Экзамен

##### Критерии оценивания (Контрольные вопросы - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
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».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
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».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-14 (Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями)**

##### Контрольные вопросы

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции</b>
1)	Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов, А.И. Шипилов)	<b>ОПК-14</b>
2)	Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-4</b>
3)	Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-5</b>
4)	Тяжелые переживания как форма психологического кризиса	<b>ПК-4</b>
5)	Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний	<b>ПК-5</b>
6)	Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность	<b>ПК-4</b>
7)	Психологическая травма	<b>ОПК-14</b>
8)	Оздоровительный потенциал кризисного опыта	<b>ПК-5</b>
9)	Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам	<b>ПК-4</b>

10)	Психологическая помощь: задачи, этапы, методы	<b>ОПК-14</b>
11)	Экстренная и отсроченная психологическая помощь	<b>ПК-4</b>
12)	Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, обеспечение, поддержка.	<b>ПК-5</b>
13)	Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке	<b>ПК-5</b>
14)	Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях	<b>ОПК-14</b>
15)	Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях: задачи, фазы	<b>ПК-4</b>
16)	Психология горя: симптомы, фазы, задачи	<b>ПК-5</b>
17)	Патологическое горе	<b>ОПК-14</b>
18)	Общие основы психологической помощи по преодолению горя	<b>ПК-4</b>
19)	Переживание утраты как процесс: стадии скорби	<b>ПК-5</b>
20)	Особенности консультирования клиента в ситуации утраты	<b>ОПК-14</b>
21)	Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом	<b>ПК-4</b>
22)	Психологический тренинг по преодолению горя утраты	<b>ПК-5</b>

23)	Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз	<b>ОПК-14</b>
24)	Особенности психологической помощи больным тревожно-паническим состоянием	<b>ПК-4</b>
25)	Психологическая помощь родственникам тяжело больных	<b>ПК-5</b>
26)	Терминальные состояния: смерть и умирание	<b>ОПК-14</b>
27)	Психологические реакции человека перед лицом смерти	<b>ПК-4</b>
28)	Страх смерти, изменения в восприятии жизни и стадии терминальных переживаний	<b>ОПК-14</b>
29)	Психологическая помощь в терминальный период	<b>ПК-4</b>
30)	Суицидальные намерения: индикаторы	<b>ПК-5</b>
31)	Суицидальные намерения: факторы суицидальной опасности	<b>ОПК-14</b>
32)	Суицидальные намерения: оценка суицидального риска	<b>ПК-4</b>
33)	Оценка и мобилизация внешних и внутренних ресурсов в ситуации парасуицида	<b>ПК-5</b>
34)	Разработка стратегического плана психологической работы в ситуации парасуицида	<b>ОПК-14</b>
35)	Насилие: понятие, признаки, последствия	<b>ПК-4</b>
36)	Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее	<b>ПК-5</b>
37)	Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)	<b>ОПК-14</b>
38)	Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия	<b>ПК-4</b>
39)	Особенности консультирования в ситуации насилия	<b>ПК-5</b>
40)	Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения	<b>ОПК-14</b>

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4 (Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)**

#### **Контрольные вопросы**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции</b>
1)	Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов, А.И. Шипилов)	<b>ОПК-14</b>
2)	Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-4</b>
3)	Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-5</b>

4)	Тяжелые переживания как форма психологического кризиса	<b>ПК-4</b>
5)	Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний	<b>ПК-5</b>
6)	Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность	<b>ПК-4</b>
7)	Психологическая травма	<b>ОПК-14</b>
8)	Оздоровительный потенциал кризисного опыта	<b>ПК-5</b>
9)	Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам	<b>ПК-4</b>

10)	Психологическая помощь: задачи, этапы, методы	<b>ОПК-14</b>
11)	Экстренная и отсроченная психологическая помощь	<b>ПК-4</b>
12)	Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, обеспечение, поддержка.	<b>ПК-5</b>
13)	Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке	<b>ПК-5</b>
14)	Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях	<b>ОПК-14</b>
15)	Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях: задачи, фазы	<b>ПК-4</b>
16)	Психология горя: симптомы, фазы, задачи	<b>ПК-5</b>
17)	Патологическое горе	<b>ОПК-14</b>
18)	Общие основы психологической помощи по преодолению горя	<b>ПК-4</b>
19)	Переживание утраты как процесс: стадии скорби	<b>ПК-5</b>
20)	Особенности консультирования клиента в ситуации утраты	<b>ОПК-14</b>
21)	Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом	<b>ПК-4</b>
22)	Психологический тренинг по преодолению горя утраты	<b>ПК-5</b>
23)	Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз	<b>ОПК-14</b>
24)	Особенности психологической помощи больным тревожно-паническим состоянием	<b>ПК-4</b>
25)	Психологическая помощь родственникам тяжело больных	<b>ПК-5</b>
26)	Герминальные состояния: смерть и умирание	<b>ОПК-14</b>
27)	Психологические реакции человека перед лицом смерти	<b>ПК-4</b>

28)	Страх смерти, изменения в восприятии жизни и стадии терминальных переживаний	<b>ОПК-14</b>
29)	Психологическая помощь в терминальный период	<b>ПК-4</b>
30)	Суицидальные намерения: индикаторы	<b>ПК-5</b>
31)	Суицидальные намерения: факторы суицидальной опасности	<b>ОПК-14</b>
32)	Суицидальные намерения: оценка суицидального риска	<b>ПК-4</b>
33)	Оценка и мобилизация внешних и внутренних ресурсов в ситуации парасуицида	<b>ПК-5</b>
34)	Разработка стратегического плана психологической работы в ситуации парасуицида	<b>ОПК-14</b>
35)	Насилие: понятие, признаки, последствия	<b>ПК-4</b>
36)	Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее	<b>ПК-5</b>
37)	Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)	<b>ОПК-14</b>
38)	Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия	<b>ПК-4</b>
39)	Особенности консультирования в ситуации насилия	<b>ПК-5</b>
40)	Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и ассертивного поведения	<b>ОПК-14</b>

**Типовые задания (Контрольные вопросы - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-5 (Способен оказывать психологическую поддержку лицам, попавшим в трудные жизненные ситуации)**

#### **Контрольные вопросы**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Код формируемой компетенции</b>
1)	Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов, А.И. Шипилов)	<b>ОПК-14</b>
2)	Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-4</b>
3)	Кризис как следствие трудных жизненных ситуаций	<b>ПК-5</b>
4)	Тяжелые переживания как форма психологического кризиса	<b>ПК-4</b>
5)	Внешние и внутренние причины тяжелых переживаний	<b>ПК-5</b>
6)	Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность	<b>ПК-4</b>
7)	Психологическая травма	<b>ОПК-14</b>
8)	Оздоровительный потенциал кризисного опыта	<b>ПК-5</b>

9)	Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам	ПК-4
----	---	------

10)	Психологическая помощь: задачи, этапы, методы	ОПК-14
11)	Экстренная и отсроченная психологическая помощь	ПК-4
12)	Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, обеспечение, поддержка.	ПК-5
13)	Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке	ПК-5
14)	Процессуальность, пролонгированность и недирективность психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях	ОПК-14
15)	Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях: задачи, фазы	ПК-4
16)	Психология горя: симптомы, фазы, задачи	ПК-5
17)	Патологическое горе	ОПК-14
18)	Общие основы психологической помощи по преодолению горя	ПК-4
19)	Переживание утраты как процесс: стадии скорби	ПК-5
20)	Особенности консультирования клиента в ситуации утраты	ОПК-14
21)	Психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом	ПК-4
22)	Психологический тренинг по преодолению горя утраты	ПК-5
23)	Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз	ОПК-14
24)	Особенности психологической помощи больным тревожно-паническим состоянием	ПК-4
25)	Психологическая помощь родственникам тяжело больных	ПК-5
26)	Терминальные состояния: смерть и умирание	ОПК-14
27)	Психологические реакции человека перед лицом смерти	ПК-4
28)	Страх смерти, изменения в восприятии жизни и стадии терминальных переживаний	ОПК-14
29)	Психологическая помощь в терминальный период	ПК-4
30)	Суицидальные намерения: индикаторы	ПК-5
31)	Суицидальные намерения: факторы суицидальной опасности	ОПК-14
32)	Суицидальные намерения: оценка суицидального риска	ПК-4



33)	Оценка и мобилизация внешних и внутренних ресурсов в ситуации парасуицида	<b>ПК-5</b>
34)	Разработка стратегического плана психологической работы в ситуации парасуицида	<b>ОПК-14</b>
35)	Насилие: понятие, признаки, последствия	<b>ПК-4</b>
36)	Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее	<b>ПК-5</b>
37)	Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)	<b>ОПК-14</b>
38)	Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия	<b>ПК-4</b>
39)	Особенности консультирования в ситуации насилия	<b>ПК-5</b>
40)	Активные методы работы в ситуации насилия: тренинг позитивного восприятия себя и асертивного поведения	<b>ОПК-14</b>

### Оценочное средство - Задания

#### Экзамен

#### Критерии оценивания (Задания - Экзамен)

Оценка	Критерии оценивания
превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне, выше предусмотренного программой.
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».
очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо».
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».
неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо».
плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо».

**Типовые задания (Задания - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ОПК-14** (Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями)

1. Попытайтесь обосновать или, напротив, опровергнуть утверждение о том, что решающая роль в положительных или негативных реакциях людей в экстремальных ситуациях принадлежит их личностным, индивидуальным особенностям.
2. Как вы понимаете полимотивированность суицидального поведения у сотрудников.
3. Перечислите задачи, фазы дебрифинга как групповой формы психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях.
4. Составьте таблицу «Принципы, стратегии и методы помощи в горе».

**Типовые задания (Задания - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-4** (Способен разрабатывать и реализовывать развивающие и коррекционные программы по повышению психологической устойчивости сотрудников к стрессогенным условиям реализации определенных видов профессиональной деятельности)

1. Сравните алгоритмы переработки информации человеком в нормальных и экстремальных ситуациях.
2. Что относится к прогностическим критериям суицидального риска.
3. зовите правила первой помощи для психологов
4. Составьте программу психологической поддержки военнослужащих, получивших психологическую травму.

**Типовые задания (Задания - Экзамен) для оценки сформированности компетенции ПК-5** (Способен оказывать психологическую поддержку лицам, попавшим в трудные жизненные ситуации)

1. Составьте таблицу «Особенности поведения человека в напряженных и экстремальных ситуациях в зависимости от социального статуса и типа личности».
2. Перечислите, какие требования при составлении коррекционной программы необходимо соблюдать.
3. Разработайте психологический тренинг по преодолению горя /утраты.
4. Подберите методики на оценку внешних и внутренних ресурсов при выходе из трудных ситуаций.

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

Основная литература:

1. Проблемы психологической безопасности / Журавлев А.Л. - Москва : Институт психологии РАН, 2012., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=638844&idb=0>.
2. Психология безопасности : учебное пособие / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. - Москва : Юрайт, 2022. - 276 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/489432> (дата обращения: 14.08.2022). - ISBN 978-5-534-04312-9 : 899.00. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт", <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=816937&idb=0>.
3. Психологическая безопасность личности : Учебник и практикум для вузов / Донцов А. И., Зинченко Ю. П., Зотова О. Ю., Перельгина Е. Б. - Москва : Юрайт, 2021. - 222 с. - (Высшее

образование). - ISBN 978-5-534-09996-6. - Текст : электронный // ЭБС "Юрайт"., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=765522&idb=0>.

#### Дополнительная литература:

1. Дунаева Наталья Ивановна. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина ; ННГУ им. Н. И. Лобачевского. - Нижний Новгород : Изд-во ННГУ, 2018. - 68 с. - Текст : электронный., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=796645&idb=0>.
2. Ефимова Наталия Сергеевна. Основы психологической безопасности : Учебное пособие / Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева. - 1. - Москва : Издательский Дом "ФОРУМ", 2022. - 192 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-8199-0843-3. - ISBN 978-5-16-101621-3. - ISBN 978-5-16-014493-1., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=834155&idb=0>.
3. Соснин Вячеслав Александрович. Психология современного терроризма : Учебное пособие / Институт психологии Российской академии наук. - 2-е изд. - Москва : Издательство "ФОРУМ", 2020. - 160 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-00091-523-3. - ISBN 978-5-16-103961-8. - ISBN 978-5-16-013670-7., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=630907&idb=0>.
4. Зубок Юлия Альбертовна. Социальная регуляция в условиях неопределенности : Монография / Институт социально-политических исследований Российской академии наук. - Москва : ООО "Юридическое издательство Норма", 2015. - 272 с. - ВО - Магистратура. - ISBN 978-5-16-103239-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=603384&idb=0>.

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

#### Интернет-ресурсы:

- <http://рпо.рф/> – Сайт Российского психологического общества. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- <http://www.ipras.ru> – Сайт Института психологии РАН. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- <http://pirao.ru/> – Ресурс, созданный сотрудниками Психологического института им. Л. Г. Щукиной. Содержит научные тексты по различным психологическим проблемам, в том числе по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- <http://psyberia.ru/> – Образовательный психологический проект. Содержит разнообразные информационные материалы, в том числе по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- <http://psyjournals.ru/> – Крупнейший в Интернете Портал психологических изданий, в том числе по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.
- <http://www.psystudy.com/> – Мультидисциплинарный научный психологический интернет-журнал "Психологические исследования" публикует оригинальные статьи по различным отраслям психологии и смежных наук, в том числе и по психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

## **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 специальности 37.05.02 - Психология служебной деятельности.

Автор(ы): Мигунова Екатерина Алексеевна.

Рецензент(ы): Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Заведующий кафедрой: Маркелова Татьяна Владимировна, доктор психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 11.11.2022, протокол № 3.