

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра Теоретической и прикладной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Психолого-педагогический
факультет

Клименко Татьяна
Константиновна

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.35 Психология трудных жизненных ситуаций
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 37.03.01 - Психология

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Психология (для набора 2024)
Форма обучения: Очно-заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

формирование профессиональных компетенций в области оказания психологической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

Задачи изучения дисциплины:

1. Рассмотреть общие вопросы оказания психологической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. 2. Рассмотреть основные направления современной психологической помощи. 3. Развитие умений и навыков и использования психологических методов и техник, направленных на оказание психологической помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Дисциплина «Психология трудных жизненных ситуаций» относится к блоку 1 – обязательных дисциплин Б1.О.35

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Виды занятий	Семестр 7	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	45	45
Лекционные (ЛК)	15	15
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	30	30
Лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	63	63
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	ОПК-4.1. Знает способы реализации стандартных программ, направленных на предупреждение отклонений в социальном и личностном развитии, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности;	Знать: содержание формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования
ОПК-4	ОПК-4.2. Определяет цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально- психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития.	<p>Знать: теоретические основы составления программ психологического вмешательства с учетом индивидуальнопсихологических характеристик</p> <p>Уметь: определять цели и самостоятельно или в кооперации с коллегами разрабатывает программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических характеристик, квалифицированно осуществляет психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p> <p>Владеть: разрабатывать программы психологического вмешательства с учетом индивидуально-психологических</p>

		<p>характеристик, умение квалифицированно осуществлять психологическое вмешательство в целях профилактики, лечения, реабилитации и развития</p>
ПК-2	<p>ПК-2.1. Знает: основы организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической реабилитации и/или абилитации;</p>	<p>Знать: содержание теоретических основ планирования и организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической реабилитации и/или абилитации</p>
ПК-2	<p>ПК-2.2. Умеет: подбирать методы психодиагностики диагностики для исследования отношения клиентов к своему состоянию</p>	<p>Знать: знает многообразие и направленность психодиагностических методик, возможности их применения с возрастными характеристиками клиентов</p> <p>Уметь: подбирать методы психодиагностики диагностики для исследования отношения клиентов к своему состоянию</p> <p>Владеть: навыками анализа эффективности подбора психодиагностических методик</p>
ПК-2	<p>ПК-2.3. Владеет: методами организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической реабилитации и/или абилитации</p>	<p>Знать: методы организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической реабилитации и/или абилитации</p> <p>Уметь: подбирать методы организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической реабилитации и/или абилитации</p> <p>Владеть: организации психологического обследования клиентов в рамках реализации программы психологической</p>

		реабилитации и/или абилитации
ПК-5	ПК-5.1. Знает: Основные принципы подбора методов психологической, реабилитации (абилитации), основные (в том числе инновационные) методы социальнопсихологической реабилитации (абилитации)	Знать: теоретические основы организации и реализации мероприятий психологической реабилитации (абилитации) в рамках реализации индивидуальных программ
ПК-5	ПК-5.2. Умеет: определять цели и задачи психологической реабилитации; организовать и вать мероприятия психологической реабилитации (абилитации) в рамках реализации индивидуальных программ	Знать: теоретические основы построения программ абилитации и реабилитации в рамках индивидуальной психологической помощи Уметь: составлять программы абилитации и реабилитации в рамках индивидуальной психологической помощи Владеть: навыками реализации индивидуальных программ абилитации и реабилитации
ПК-5	ПК-5.3. Владеет: методами психосоциального тренинга, ведения групп психологической поддержки и консультирования; методами коррекции эмоционально-волевых нарушений, поведенческих реакций и основы возрастной психологии, развития волевых качеств личности	Знать: теоретические основы ведения групп психологической поддержки и консультирования; методами коррекции эмоционально-волевых нарушений, поведенческих реакций и основы возрастной психологии, развития волевых качеств личности Уметь: подбирать методы коррекции эмоционально-волевых нарушений, поведенческих реакций и основы возрастной психологии, развития волевых качеств личности Владеть: навыками реализации и оценки реализованных программ

		психосоциального тренинга, навыками ведения групп психологической поддержки и консультирования; методами коррекции эмоционально-волевых нарушений, поведенческих реакций и основы возрастной психологии, развития волевых качеств личности
--	--	--

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очно-заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Основы психологии трудных жизненных ситуаций	Психология жизненных ситуаций. Сравнительный анализ понятий «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Классификация трудных жизненных ситуаций	21	6	3	0	12
2	2.1	Факторы возникновения трудных жизненных ситуаций	Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций. Позиция личности в условиях трудной жизненной ситуации	21	6	3	0	12
3	3.1	Индивидуальные кризисы жизненного пути	Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения Современные	21	6	3	0	12

			экзистенциальные кризисы как предмет психологической практики					
4	4.1	Суицидальное поведение	Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Индикаторы суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов.	21	6	3	0	12
5	5.1	Вторичная травма	Вторичная травма. Синдром выгорания и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Супервизия. Работа со вторичной травмой.	24	6	3	0	15
Итого				108	30	15	0	63

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основы психологии трудных жизненных ситуаций	Психология жизненных ситуаций. Сравнительный анализ понятий «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Классификация трудных жизненных ситуаций	6
2	2.1	Факторы возникновения трудных жизненных ситуаций	Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций. Позиция личности в условиях трудной жизненной ситуации	6
3	3.1	Индивидуальные кризисы жизненного пути	Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения Современные экзистенциальные кризисы как предмет психологической практики	9

4	4.1	Суицидальное поведение	Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Индикаторы суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов.	6
5	5.1	Вторичная травма	Вторичная травма. Синдром выгорания и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Супервизия. Работа со вторичной травмой.	6

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основы психологии трудных жизненных ситуаций	Психология жизненных ситуаций. Сравнительный анализ понятий «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Классификация трудных жизненных ситуаций	3
2	2.1	Факторы возникновения трудных жизненных ситуаций	Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций. Позиция личности в условиях трудной жизненной ситуации	3
3	3.1	Индивидуальные кризисы жизненного пути	Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения Современные экзистенциальные кризисы как предмет психологической практики	9
4	4.1	Суицидальное поведение	Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Индикаторы суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов.	3
5	5.1	Вторичная травма	Вторичная травма. Синдром выгорания и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Супервизия. Работа со вторичной травмой.	3

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Основы психологии трудных жизненных ситуаций	Подготовка электронных презентаций	12
2	2.1	Факторы возникновения трудных жизненных ситуаций	Составление конспектов	12
3	3.1	Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения Современные экзистенциальные кризисы как предмет психологической практики	Составление конспектов	12
4	4.1	Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Индикаторы суицидального риска. Консультирование суицидальных клиентов.	Составление конспектов	12
5	5.1	Вторичная травма. Синдром выгорания и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Супервизия. Работа со вторичной травмой.	подготовка презентаций, профессиональных папок с методиками диагностики, техниками оказания психологической помощи	15

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Романин, Андрей Николаевич. Практическая психология и психотерапия : учебник . - Москва : Кнорус, 2011. - 680 с. - ISBN 978-5406-00827-0 : 390-40.

2. Старшенбаум, Г.В. Психоматика и психотерапия. Исцеление души и тела. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2013. - 350 с. - (Психологический практикум). - ISBN 978-5-222-20597-6 : 348-50.

3. Соколова, Елена Теодоровна. Психотерапия : Учебник и практикум для вузов / Соколова Е. Т. - 5-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 359 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/491527> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-05416-3 : 1109.00.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Соколова, Елена Теодоровна. Психотерапия : Учебник и практикум для вузов / Соколова Е. Т. - 5-е изд. - Москва : Юрайт, 2021. - 359 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/471453> (дата обращения: 10.08.2021). - ISBN 978-5-534-05416-3 : 989.00.

2. Фесенко, Юрий Анатольевич. Детская и подростковая психотерапия: неврозы у детей : Учебное пособие для вузов / Фесенко Ю. А., Гарбузов В. И. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 330 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/494340> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-07308-9 : 1029.00.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Истратова, Оксана Николаевна. Справочник по групповой психокоррекции. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 443 с. - (Справочник). - ISBN 978-5-222-18101-0 : 144-55.

2. Плотникова, Маргарита Юрьевна. Юнгианская песочная терапия в профессиональной деятельности психолога : учеб. пособие. - Чита : ЗабГУ, 2016. - 118 с. - ISBN 978-5-9293-1817-7 : 118-00.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Эксакусто, Т.В. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 254 с. - (Психологический практикум). - ISBN 978-5-222-22218-8 : 223-00.

2. Шарпов, Алексей Олегович. Экстренная психологическая помощь : Учебное пособие

для вузов / Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 212 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/495887> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-11584-0 : 709.00.

3. Шумский, Владимир Борисович. Экзистенциальная психология и психотерапия : Учебное пособие для вузов / Шумский В. Б. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 155 с. - (Высшее образование). - URL: <https://urait.ru/bcode/490373> (дата обращения: 07.02.2022). - ISBN 978-5-534-06345-5 : 559.00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
Лань	https://e.lanbook.com/
Консультант студента	https://www.studentlibrary.ru/
ЭБС Юрайт	https://urait.ru/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

- 1) Google Chrome
- 2) SPSS Statistics Base
- 3) АИБС "МегаПро"

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре
Учебные аудитории для текущей аттестации	

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При освоении дисциплины для продуктивной аудиторной работы студент должен:
-прежде всего, обращаться к рекомендуемой по дисциплине литературе,
-знакомиться с возможными источниками интернет-ресурсов по данной дисциплине,
-проявлять активность на лекциях, которая предполагает:

- а) просмотр предыдущей лекции;
- б) выполнение мини заданий на лекцию;
- в) постановку вопросы во время лекции или по окончании ее, с целью уточнения отдельных положений излагаемого материала;

Рекомендации к организации самостоятельной работы студентов

Приёмы самостоятельной работы студентов

Для организации продуктивной самостоятельной работы целесообразно обращаться за рекомендациями, изложенными в методических пособиях по этому вопросу, имеющимся в научной библиотеке ЗабГУ.

1. Работа с учебником.

Для обеспечения максимально возможного усвоения материала и с учётом индивидуальных особенностей студентов, можно предложить им следующие приёмы обработки информации учебника:

- конспектирование;
- составление плана учебного текста;
- аннотирование;
- выделение проблемы и нахождение путей её решения;
- самостоятельная постановка проблемы и нахождение в тексте путей её решения;
- определение алгоритма практических действий (план, схема).

Подготовка доклада.

Доклад - это сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развить навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию.

Тема доклада должна быть согласована с преподавателем и соответствовать теме занятия. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными.

Работа студента над докладом включает отработку навыков ораторства и умения организовать и проводить диспут. Студент в ходе работы по презентации доклада отрабатывает умение ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отрабатывает умение самостоятельно обобщить материал и сделать выводы в заключении.

Студент обязан подготовить и выступить с докладом в строго отведенное время преподавателем, и в срок.

Подготовка мультимедиа-презентации.

Презентация – это устный доклад студента на определенную тематику, сопровождаемый мультимедийной компьютерной презентацией. Компьютерная презентация - мультимедийный инструмент, используемый в ходе докладов или сообщений для повышения выразительности выступления, более убедительной и наглядной иллюстрации описываемых фактов и явлений. Компьютерная презентация создается в программе Microsoft Power Point. Особое внимание при подготовке презентации необходимо уделить тому, что центром внимания во время презентации должен стать сам докладчик и его речь, а не надписи мелким шрифтом на слайдах. Если весь процесс работы над презентацией выстроить хронологически, то начинается он с четко разработанного плана, далее переходит на стадию отбора содержания и создания презентации, затем наступает заключительный, но

самый важный этап – непосредственное публичное выступление.

Студенту, опираясь на план выступления необходимо определить около 10 главных идей, выводов по выбранной теме, которые следует донести до слушателей, и на их основании составить компьютерную презентацию.

Дополнительная информация, если таковая имеет место быть, должна быть размещена в раздаточном материале или просто озвучена, но не включена в компьютерную презентацию. После подборки информации студенту следует систематизировать материал.

Элементами, дополняющими содержание презентации, являются:

1. Иллюстративный ряд. Иллюстрации типа «картинка», фотоиллюстрации, схемы, картины, графики, таблицы, диаграммы, видеоролики.
2. Звуковой ряд. Музыкальное или речевое сопровождение, звуковые эффекты.
3. Анимационный ряд.
4. Цветовая гамма. Общий тон и цветные заставки, иллюстрации, линии должны сочетаться между собой и не противоречить смыслу и настроению презентации.
5. Шрифтовой ряд. Выбирать шрифты желательно, не увлекаясь их затейливостью и разнообразием. Выбранные шрифты должны легко восприниматься на первый взгляд.
6. Специальные эффекты. Важно, чтобы в презентации они не отвлекали внимание на себя, а лишь усиливали главное.

Правила организации материала в презентации:

1. Главную информацию — в начало.
2. Тезис слайда — в заголовок.
3. Анимация — не развлечение, а метод передачи информации, с помощью которого можно привлечь и удержать внимание слушателей.

Компьютерная презентация должна состоять не более чем из 10-15 слайдов.

Время на выступление составляет 15 минут.

Разработчик/группа разработчиков:
Маргарита Юрьевна Плотникова

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20___ г.