

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 2022)  
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	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Консультант студента	<a href="https://www.studentlibrary.ru/">https://www.studentlibrary.ru/</a>
ЭБС Юрайт	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>

### 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.