

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Мурманский арктический государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.05 Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях**

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**

(код и наименование направления подготовки)

**Направленность (профиль) Психология образования**

(наименование направленности (профиля / профилей) / магистерской программы))

**высшее образование – бакалавриат**

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –  
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

**бакалавр**

квалификация

**заочная**

форма обучения

**2023**

год набора

**Составители:**

Кобзева О.В., канд. психол. наук,  
доцент кафедры Психологии

Утверждена на заседании  
кафедры психологии и коррекционной  
педагогике  
Психолого-педагогического института  
(протокол № 7 от 03 апреля 2023 г.)

Зав. кафедрой

Ю.А. Афонькина

**1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** – формирование компетенций в области теоретических, прикладных и инструментальных аспектов психологической помощи в трудных жизненных ситуациях.

## **2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

- способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач (УК-1);
- способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития и социализации детей и подростков (ПК-5);
- способен консультировать субъектов образовательного процесса по частным психологическим проблемам обучения, развития и профессионального самоопределения (ПК-6).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

<b>Компетенция</b>	<b>Индикаторы компетенций</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, требуемую для решения поставленной задачи.	Знать: особенности поиска, критического анализа и синтеза информации, системный подход
	УК-1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Уметь: анализировать задачу, выделять ее базовые составляющие, находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи, рассматривать различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки
	УК-1.3. Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки. УК-1.4. Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.	Владеть: навыками грамотного, логичного, аргументированного формирования собственного суждения и оценки, оценки практического последствия возможных решений задачи

	УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.	
ПК-5. Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития и социализации детей и подростков	ПК-5.1. Знает основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии; методы организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных программ.	Знать: основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии, методы организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных программ
	ПК-5.2. Умеет подбирать и применять необходимые методы и средства для развития, воспитания и социализации детей и подростков.	Уметь: подбирать и применять необходимые методы и средства развития, воспитания и социализации детей и подростков
	ПК-5.3. Владеет приемами организации дискуссии, проведения интерактивных форм занятий.	Владеть: приемами организации дискуссии
ПК-6. Способен консультировать субъектов образовательного процесса по частным психологическим проблемам обучения, развития и профессионального самоопределения	ПК-6.1. Знает базовые принципы психологического консультирования и основные виды задач консультативной работы в образовании и социальной сфере для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.	Знать: базовые принципы психологического консультирования и основные виды задач консультативной работы в образовании и социальной сфере для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей
	ПК-6.2. Умеет организовывать консультативную работу с субъектами образовательного процесса, определять приоритеты и планировать ход консультации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей	Уметь: организовывать консультативную работу с субъектами образовательного процесса, определять приоритеты и планировать ход консультирования для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей
		Владеть: навыками проведения психологической консультации с субъектами образовательных отношений для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного

	<p>потребностей обучающихся.</p> <p>ПК-6.3. Владеет навыками проведения психологической консультации с субъектами образовательных отношений, в том числе с обучающимися по вопросам профориентации для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей обучающихся.</p>	<p>процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей</p>
--	---	---

### **3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» относится к части, формируемой частниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) Психология образования.

### **4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц или 144 часов (из расчета 1 ЗЕ = 36 часов)

Курс	Семестр	Трудоемкость в ЗЕ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них		Кол-во часов на СРС		Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ		В интерактивной	В форме практической	Общее количество часов на	из них – на курсовую работу		
5	9	4	144	8	10		18	6		117		9	экзамен
Итого:		4	144	8	10		18	6		117		9	экзамен

Интерактивная форма реализуется в форме дискуссий, кейс-заданий.

### **5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них		Кол-во часов на СРС	Кол-во часов на контроль
		ЛК	ПР	ЛБ		В интерактивной	В форме практической		
1	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования	4	6		10	2		50	
2	Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях	4	4		8	4		67	
	<b>Экзамен</b>								<b>9</b>
	<b>Итого за 9 семестр</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>18</b>	<b>6</b>		<b>117</b>	<b>9</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		<b>18</b>	<b>6</b>		<b>117</b>	<b>9</b>

### Содержание дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Трудная жизненная ситуация как предмет исследования

Отечественные и зарубежные подходы к пониманию жизненных ситуаций. Классификация ситуаций. Жизненные ситуации в зависимости от уровня сложности.

Понятие трудной жизненной ситуации (ТЖС) и ТЖС повседневности. Содержательные признаки ТЖС. Виды повседневных ТЖС. Классификация ТЖС по основным сферам жизнедеятельности человека. Классификация ТЖС по специфике ситуации.

Понятия катастрофы и экстремальной ситуации. Формирование катастрофического сознания. Структура катастрофического сознания. Переживание и работа горя.

Понятие кризиса и кризисной ситуации. Содержание кризисной ситуации. Виды кризисов.

Понятие критической ситуации. Типы критических ситуаций. Психологическая травма, последствия ее переживания.

Критический стресс и дистресс в психологии. Стрессовая ситуация. Острое и посттравматическое стрессовое расстройство. Симптоматика ПТСР.

Понятие фрустрации. Фрустрирующие ситуации. Классификация фрустрирующих ситуаций. Реакции на фрустрирующие ситуации.

Понятие конфликта в психологии. Конфликтная ситуация. Классификация конфликтных ситуаций. Конфликтные личности. Реакции на конфликтные ситуации.

Копинг-поведение человека в трудных жизненных ситуациях (ТЖС). Понятие, виды, особенности. Механизмы психологической защиты. Виды, особенности. Обобщающая характеристика преодолевающего поведения личности. Жизнестойкий и виктимный стили преодоления.

#### Тема 2. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

Понятие «психологическая помощь». Разновидности психологической помощи. Специальные формы психологической помощи. Психологическая помощь в особых случаях.

Понятие и цели экстренной психологической помощи. Модель экстренной психологической помощи. Техники экстренной психологической помощи. Экстренная помощь при острой реакции на травму.

Теория кризисного консультирования. Организация и методы психологической помощи в кризисной ситуации. Консультирование клиентов с разными видами кризисов.

Понятие «психологическое сопровождение». Цели и задачи психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях. Организация психологического сопровождения при разных видах кризисных ситуаций.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

### **Основная литература**

1. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости : учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 292 с. — ISBN 978-5-9765-2082-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/125368>

2. Психологическая помощь : практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина ; под редакцией Е. П. Кораблиной. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 222 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-08536-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515031>

3. Суворова, Г. М. Психологические основы безопасности : учебник и практикум для вузов / Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 182 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08342-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513412>

4. Шарапов, А. О. Экстренная психологическая помощь : учебное пособие для вузов / А. О. Шарапов, Е. П. Пчелкина, О. В. Логинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 212 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11584-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518400>

### **Дополнительная литература:**

1. Дереча, В. А. Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519218>

2. Дунаева, Н. И. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях : учебно-методическое пособие / Н. И. Дунаева, Т. В. Маркелова, Ж. А. Шуткина. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2018. — 68 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/144835>

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

В образовательном процессе используются:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей).

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «МАГУ».

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

## **7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства: Kaspersky Anti-Virus.

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства: Corel Draw, MS Office, Windows 7 Professional, Windows 10.

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства: 7Zip.

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства: Adobe Reader, FlashPlayer, Google Chrome, Mozilla FireFox.

## **7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:**

1. ЭБС издательства «Лань» <https://e.lanbook.com/>

2. ЭБС издательства «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

## **7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX.

2. Электронная база данных Scopus.

3. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS.

## **7.4 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре». <http://www.informio.ru/>

3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ**

Не предусмотрено.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ**

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.