

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование**  
**Направленность (профиль) «Психология образования»**

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Дисциплины  
(модуля)**

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

---

Разработчик (и):  
Белявская Я. Н.  
ФИО

\_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

ученая степень,  
звание

Утверждено на заседании кафедры  
психологии и коррекционной педагогики  
наименование кафедры

протокол № 7 от 5 февраля 2026 г.

Заведующий кафедрой, доктор  
социологический наук, кандидат  
психологических наук

\_\_\_\_\_

подпись Афонькина Ю. А.  
ФИО

**Мурманск  
2026**

**Пояснительная записка**

Объем дисциплины 3 з.е.

**1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой**

<b>Компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенций<sup>1</sup></b>	<b>Результаты обучения по дисциплине (модулю)</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. УК-1.2. Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. 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. УК-1.5. Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.	Знать: особенности поиска, критического анализа и синтеза информации, системный подход 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 Владеть: навыками грамотного, логичного, аргументированного формирования собственного суждения и оценки, оценки практического последствия возможных решений задачи

<p>ПК-5. Способен осуществлять организационную деятельность по обеспечению психологического сопровождения процессов обучения, развития и социализации детей и подростков</p>	<p>ПК-5.1. Знает 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.  ПК-5.3. Владеет приемами организации дискуссии, проведения интерактивных форм занятий.</p>	<p>Знать: основы возрастной и педагогической психологии, методы, используемые в педагогике и психологии, методы организационно-методического сопровождения основных общеобразовательных программ  Уметь: подбирать и применять необходимые методы и средства развития, воспитания и социализации детей и подростков  Владеть: приемами организации дискуссии</p>
--	---	--

<p>ПК-6. Способен консультировать субъектов образовательного процесса по частным психологическим проблемам обучения, развития и профессионального самоопределения</p>	<p>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.</p> <p>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 и образовательных 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>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</p> <p>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</p> <p>Владеть: навыками проведения психологической консультации с субъектами образовательных отношений для оказания психолого-педагогической помощи субъектам образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей</p>
---	---	--

## **2. Содержание дисциплины Б1.В.05 Психологическая помощь лицам в трудных жизненных ситуациях**

### **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.

## **3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)**

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические указания к выполнению лабораторных/практических/контрольных работ (выбрать) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;

- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

## **4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

## **5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **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>

## **6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblioclub.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

## **6.1. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ**

1. Судебные и нормативные акты РФ <http://sudact.ru/>
2. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
3. Электронная база данных Scopus
4. Базы данных компании CLARIVATE ANALYTICS

## **6.2 ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1. Справочно-правовая система. Консультант Плюс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
2. eLIBRARY.RU —электронная библиотека научных публикаций [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.elibrary.ru>
3. Университетская информационная система РОССИЯ (УИС РОССИЯ) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uisrussia.msu.ru>

## **7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

– Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

– MS Office

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

– 7Zip

– DJVuReader

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader.

## **8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)** представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой магистратуры, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ;

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

**10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности**Таблица 1<sup>2</sup> - Распределение трудоемкости

Вид учебной деятельности <sup>3</sup>	очная		
	Семестр		Всего часов
	7		
Лекции	18		18
Практические занятия	30		30
Лабораторные работы			
Самостоятельная работа	60		60
Подготовка к промежуточной аттестации <sup>4</sup>	36		36
<b>Всего часов по дисциплине</b>	<b>144</b>		<b>144</b>
экзамен			

**Перечень практических занятий**

№ п/п	Темы практических занятий
1	2
1	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования
2	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования
3	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования (интерактив –дискуссия)
4	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования
5	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования (решение кейс-заданий)
6	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования
7	Трудная жизненная ситуация как предмет исследования

8	<b>Трудная жизненная ситуация как предмет исследования</b>
9	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</b>
10	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</b>
11	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях(интерактив- дискуссия)</b>
12	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</b>
13	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях (решение кейс- заданий)</b>
14	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</b>
15	<b>Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях (решение кейс-заданий)</b>