

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

**Арзамасский филиал**

Психолого-педагогический факультет

УТВЕРЖДЕНО  
решением Ученого совета ННГУ  
(протокол от 31.05. 2023 г. № 6)

**Рабочая программа дисциплины**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В  
ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ**

---

*(наименование дисциплины)*

Уровень высшего образования  
бакалавриат

---

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность  
**37.03.01 Психология**

---

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы  
**Психология развития**

---

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения  
очная/ очно-заочная

---

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Год начала подготовки 2021

Арзамас  
2023 год

## 1. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.16 «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, ООП направления подготовки 37.03.01 Психология направленность Психология развития.

Дисциплина предназначена для освоения студентами очной формы обучения в 7 семестре 4 курса (ОФО) и 8 семестре 4 курса (ОЗФО)

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами)

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 (дескрипторы компетенции)**	
ПК-1.2. Способен теоретически и эмпирически изучать актуальные научные проблемы психологии, анализировать, обобщать и представлять результаты исследований.	ИПК-1.2.1. Знает принципы теоретического и эмпирического изучения актуальных проблем психологии.	<i>Знать</i> основные принципы теоретического и эмпирического изучения актуальных проблем психологии.	Тестирование Вопросы к устному опросу Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-1.2.2. Умеет анализировать, обобщать и представлять результаты исследований актуальных проблем психологии.	<i>Уметь</i> анализировать, обобщать и представлять результаты исследований актуальных проблем психологии.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
	ИПК-1.2.3. Владеет практическими приемами анализа актуальных проблем психологии.	<i>Владеть</i> практическими приемами анализа актуальных проблем психологии	
ПК-3.1. Способен осуществлять просветительскую деятельность и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов	ИПК-3.1.1. Знает теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы	<i>Знает</i> теоретические основы просветительской и психолого-профилактической работы	Тестирование Вопросы к устному опросу Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-3.1.2. Умеет проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов.	<i>Умеет</i> проводить просветительскую и психолого-профилактическую работу с целью предупреждения дезадаптации индивидов.	Контрольные

	ИПК-3.1.3. Владеет способами просветительской или психолого-профилактической работы.	<i>Владеет</i> методами и технологиями просветительской или психолого-профилактической работы.	задания по теоретическим основам дисциплины
ПК-7.1. Способен осуществлять психологическую помощь людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации	ИПК-7.1.1. Знает теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.	<i>Знает</i> теоретические основы, методы и технологии психологического консультирования.	Тестирование Вопросы к устному опросу Учебно-исследовательские реферативные работы
	ИПК-7.1.2. Умеет оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.	<i>Умеет</i> оказывать психологическую помощь и поддержку в трудной жизненной ситуации.	Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины
	ИПК-7.1.3. Владеет способами решения задач по оказанию психологической помощи.	<i>Владеет</i> методами, технологиями и способами решения задач по оказанию психологической помощи	

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Структура дисциплины

Трудоемкость	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	2 з.е.	2 з.е.
часов по учебному плану, из них	72	72
<b>Контактная работа</b> , в том числе: аудиторные занятия:		
– занятия лекционного типа	16	16
– занятия семинарского типа	48	34
контроль самостоятельной работы	1	1
<b>Промежуточная аттестации</b> <i>зачет</i>		
<b>Самостоятельная работа</b>	7	21

#### 3.2 Содержание дисциплины

Наименование разделов (Р) или тем (Т) дисциплины (модуля),	Всего (часы)	Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем),	Самостоятельная работа обучающегося,
--	--------------	--	--------------------------------------

Форма(ы) промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)			часы, из них								часы, в период			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (в т.ч. текущий контроль успеваемости)				Контроль самостоятельной работы		промежуточной аттестации (контроля)		теоретического обучения	
					семинары, практические занятия		лабораторные работы							
	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная	Очная	Заочная
Тема 1.Трудные жизненные ситуации и их психологические последствия	11	16	4	4	6	6							1	6
Тема 2.Психологическое сопровождение личности как организационная форма психологической помощи в трудных жизненных ситуациях	20	18	4	4	14	10							2	4
Тема 3. Особенности эмоционального переживания трудных жизненных обстоятельств. Процесс горевания	18	16	4	4	12	8							2	4
Тема 4.Технологии психологического сопровождения личности в трудных жизненных ситуациях (ситуациях утраты близких, тяжелых болезней и травм, терминальных состояний, насилия).	22	21	4	4	16	10							2	7
В т.ч. текущий контроль	1	1									1	1		
Зачет														
ИТОГО	72	72	16	16	48	34							7	21

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа, консультаций.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является важнейшей составной частью учебного процесса и обязанностью каждого студента.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используется электронный управляемый курс «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях», <https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=8048>, созданный в системе электронного обучения ННГУ <https://e-learning.unn.ru/>.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» осуществляется в следующих видах: дополнительная работа с литературой; написание учебно-исследовательской-реферативной работы, подготовка к тестированию, подготовка к зачету.

### **Работа с дополнительной литературой**

Изучение дополнительной литературы очень трудоемкая и ответственная часть в процессе обучения, в частности подготовки к занятию, написанию отчетности оценки текущей успеваемости.

#### **Методические рекомендации**

Работа с дополнительной литературой должна сопровождаться записями в той или иной форме (конспект, план, тезисы, аннотация). При этом важно не только привлечь более широкий круг литературы, но и суметь на ее основе разобраться в степени изученности темы. Стоит выявить дискуссионные вопросы, нерешенные проблемы, попытаться высказать свое отношение к ним. Привести и аргументировать свою точку зрения или отметить, какой из имеющихся в литературе точек зрения по данной проблематике придерживаетесь и почему.

По завершении изучения рекомендуемой литературы полезно проверить уровень своих знаний с помощью контрольных вопросов для самопроверки. Необходимо вести систематическую работу над литературными источниками. Необходимо изучать не только литературу, рекомендуемую в данных учебно-методических материалах, но и новые, существенно важные издания по курсу, вышедшие в свет после его публикации. При этом следует выделять неясные, сложные для восприятия вопросы. В целях прояснения последних нужно обращаться к преподавателю.

### **Написание учебно-исследовательской реферативной работы**

Учебно-исследовательская реферативная работа (реферат) - изложение в письменном виде или форме публичного доклада содержания научного труда (трудов), литературы по теме. При подготовке реферата студент самостоятельно изучает группу источников по определённой теме, которая, как правило, подробно не освещается на лекциях. Цель написания реферата – овладение навыками анализа и краткого изложения изученных материалов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к таковым работам. Это самостоятельная учебно-исследовательская работа студента, где раскрывается суть исследуемой проблемы, приводятся различные точки зрения, собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логическим, изложение материала носит проблемно-тематический характер.

#### **Методические рекомендации**

Представляемый научному руководителю реферат должен быть набран на компьютере шрифтом 14, через 1,5 интервала на одной стороне бумаги стандартного формата А 4 с полями слева – 2,5 см, справа – 1,5 см, сверху и снизу - не менее 2 см.

Страницы текста должны быть обязательно пронумерованы. Объем реферата не должен превышать 16 - 20 страниц.

*Структура реферата:*

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, под-вопроса (пункта). План реферата должен включать:
  - введение,
  - основную часть,
  - заключение.
  - список использованной литературы,
  - приложение (необязательная часть реферата).
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем.

Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

*Примерные показатели и критерии оценки*

1. Новизна реферированного текста - 20 баллов

- актуальность проблемы и темы;
- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

2. Степень раскрытия сущности проблемы - 30 баллов

- соответствие содержания теме и плану реферата;
- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
- обоснованность способов и методов работы с материалом;
- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

3. Обоснованность выбора источников - 20 баллов

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению - 15 баллов

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему реферата;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность - 15 баллов

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;
- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;
- литературный стиль.

**Подготовка к промежуточной аттестации: подготовка к зачету**

**Методические рекомендации по подготовке к зачету**

Зачет может проводиться как в традиционных формах (ответ на вопросы, контрольная работа, тестирование), так и в иных формах (коллоквиум, кейс, деловая или

ролевая игра, презентация проекта и др.) Виды и формы проведения промежуточной аттестации, оценочные средства, описание системы контроля прописаны в рабочих программах дисциплин, практик.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, практике, на котором важно уяснить общую установку преподавателя и перечень основных требований к текущей и промежуточной отчетности. При этом важно с самого начала планомерно осваивать материал, руководствуясь требованиями, конспектировать важные для решения учебных задач источники, обращаться к преподавателю за консультацией по неусвоенным вопросам.

Зачеты проводятся с целью оценки полученных теоретических знаний, их прочности, развития творческого мышления, приобретения навыков самостоятельной работы, умений применять полученные знания при решении практических задач. Поэтому лекции, практические, лабораторные и контрольные работы являются важными этапами подготовки к зачету поскольку заранее имеется возможность оценить уровень собственных знаний и своевременно восполнить имеющиеся пробелы.

Для подготовки к зачету необходимо первоначально прочитать лекционный материал, а также соответствующие разделы рекомендуемых изданий. Лучшим вариантом является тот, при котором при подготовке используется несколько источников информации. Это способствует разностороннему восприятию каждой конкретной темы дисциплины.

В обобщённом варианте подготовка к сдаче зачет включает в себя:

- просмотр программы учебной дисциплины, перечня вопросов к зачету, экзамену;
- подбор рекомендованных преподавателем источников (учебников, нормативных правовых актов, дополнительной литературы и т.д.),
- использование конспектов лекций, материалов занятий и их изучение;
- консультирование у преподавателя.

#### **Учебно-методические материалы, регламентирующие самостоятельную работу**

*адреса доступа к документам*

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

[https://arz.unn.ru/pdf/Metod\\_all\\_all.pdf](https://arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf)

### **5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине:**

#### **5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине**

В ходе промежуточной аттестации по дисциплине осуществляется оценка сформированности компонентов компетенций (полнота знаний/ наличие умений/ навыков), т.е. результатов обучения, указанных в таблице п.2 настоящей рабочей программы, на основе оценки усвоения содержания дисциплины.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенции в ходе промежуточной аттестации по дисциплине проводится на основе учета текущей успеваемости в ходе освоения дисциплины и учета результата сдачи промежуточной аттестации.

Выявленные признаки несформированности компонентов (индикаторов) хотя бы одной компетенции не позволяют выставить интегрированную положительную оценку сформированности компетенций и освоения дисциплины на данном этапе обучения.

Обобщенная оценка сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации, которая вносится в зачетно-экзаменационную ведомость по дисциплине и зачетную книжку студента, осуществляется по следующей оценочной шкале.

### Шкала оценки сформированности компонентного состава компетенций на промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
Зачтено	Отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
	Удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
Не зачтено	Неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

### Шкала оценивания сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)				
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<b><u>Знания</u></b>	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 ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем требованиям программы подготовки, без ошибок.
<b><u>Умения</u></b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном



			с недочетами.	объеме.
<b>Навыки</b>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами.	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.

## 5.2 Критерии и процедуры оценивания результатов обучения по дисциплине

### Критерии оценки тестирования

**Оценка «отлично»** 80 – 100 % правильных ответов;

**Оценка «хорошо»** 60 – 79 % правильных ответов;

**Оценка «удовлетворительно»** 40 – 59% правильных ответов

**Оценка «неудовлетворительно»** менее 40% правильных ответов

### Критерии оценки для проведения зачета

*Оценка «зачтено»* выставляется студенту, если он не менее чем на 80% посетил аудиторные занятия, выполнил все предложенные ему задания (или более 70%), освоил терминологический минимум, без грубых ошибок в содержании (минимум на удовлетворительно) ответил на выбранные случайным образом три теоретических вопроса на зачёте.

*Оценка «не зачтено»* выставляется студенту, если он посетил менее 80% аудиторных занятий, выполнил менее 70% самостоятельных заданий, не освоил терминологический минимум, допустил грубые ошибки в содержании ответов на выбранные случайным образом три теоретических вопроса на зачёте.

### Критерии оценивания контрольных заданий по теоретическим основам дисциплины

Оценка **«отлично»** ставится, когда в ответе на контрольное задание представлен систематизированный и структурированный материал, отражающий углубленный уровень знаний студента, наличие рефлексии, готовность к реализации теоретических основ этнопсихологии на практике. Студент владеет навыками публичного выступления, текст выступления четко и детально раскрывает основное содержание проблемы, презентация акцентирует внимание на основных моментах выступления.

Оценка **«хорошо»** ставится, когда ответ отличается уверенным использованием научной терминологии, прочными знаниями и осознанием значимости их применения в практике профессиональной деятельности педагога. Текст выступления в целом отражает содержание проблемы, презентация акцентирует внимание на основных моментах выступления.

Оценка **«удовлетворительно»** ставится в том случае если ответ характеризуется базовыми знаниями теоретических основ дисциплины, но отсутствием навыков интеграции знаний в учебно-образовательный процесс. Студент слабо владеет навыками публичного выступления, текст выступления краток, мало отражает содержание проблемы.

Оценка **«неудовлетворительно»** – ставится за отказ отвечать, за незнание значительной части материала; за существенные ошибки в его изложении; не ответ на поставленные основные и дополнительные вопросы, за незнание определений и терминологии.

### Критерии оценки устного ответа

*Оценка отлично (5)* ставится за глубокие и прочные знания всех теоретических вопросов занятия; за последовательное, грамотное, эмоциональное и полное изложение материала темы; за свободное применение знаний на практике.

*Оценка хорошо (4)* – за прочные знания всех теоретических вопросов занятия; за грамотное и существенное, с допущением некоторых неточностей, изложение материала темы; за достаточно свободное и самостоятельное применение теоретических знаний на практике.

*Оценка удовлетворительно (3)* – за знание основного материала темы; за упрощенное, с незначительными ошибками, его изложение; за умение с помощью преподавателя применять полученные знания на практике.

*Оценка неудовлетворительно (2)* – за отказ отвечать, за незнание значительной части материала темы; за существенные ошибки в его изложении; не ответ на поставленные основные и дополнительные вопросы, за незнание определений и терминологии, за неумение выполнять практические работы.

### **Критерии оценки учебно-исследовательские реферативные работы**

«отлично» реферативная работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и магистрантов (при докладе).

«хорошо» реферативная работа частично раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и магистрантов (при докладе), но при этом дает не четкие ответы, без достаточно их аргументации.

«удовлетворительно» реферативная работа в общих чертах раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию только из учебников. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

"неудовлетворительно" оценивается реферативная работа, не раскрывающая процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; Студент приводит ненаучную информацию. При ответах на дополнительные вопросы молчит или путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа.

### **5.3. Типовые контрольные задания как иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения и для контроля сформированности компетенций**

#### **Вопросы к устному опросу для оценки сформированности компетенций**

##### **ПК-1.2, ПК-3.1, ПК-7.1**

##### **для оценки сформированности компетенции ПК -1.2**

1. Раскройте понятие «кризис» как следствие трудных жизненных ситуаций.
2. Охарактеризуйте трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность.
3. Опишите в чем состоит оздоровительный потенциал кризисного опыта.

4. Перечислите организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка.

5. Охарактеризуйте патологическое горе.

#### **для оценки сформированности компетенции ПК – 3.1**

6. Опишите особенности консультирования клиента в ситуации утраты.

7. Охарактеризуйте специфику психологического тренинга по преодолению горя утраты.

8. Перечислите психологические техники борьбы с хроническим болевым синдромом.

9. Охарактеризуйте суицидальные намерения: индикаторы.

10. Охарактеризуйте суицидальные намерения, дайте оценку суицидального риска.

#### **для оценки сформированности компетенции ПК – 7.1**

11. Накопление и отсроченные эффекты переживания стресса.

12. Хронические и пограничные состояния (хроническое утомление, астенический синдром, депрессия, неврозы и неврозоподобные состояния).

13. Состояние монотонии и его формы. Психическое пресыщение.

14. Методы психологической саморегуляции состояний

### **Тематика учебно-исследовательских реферативных работ для оценки**

#### **ПК-1.2, ПК-3.1, ПК-7.1**

#### **сформированности компетенции ПК -1.2**

1. Понятие трудной жизненной ситуации и ее виды
2. Психологические особенности трудных жизненных ситуаций
3. Представления о трудных жизненных ситуациях в концепции психологии переживания
4. Состояние личности и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
5. Эмоциональные состояния личности
6. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
7. Пути выхода из трудных жизненных ситуаций
8. Теории психологической травмы.

#### **для оценки сформированности компетенции ПК – 3.1**

9. Психологическая поддержка лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации
10. Теоретические основы организации социально-педагогической помощи и поддержки лиц, оказавшихся в трудной жизненной ситуации
11. Социальные последствия чрезвычайных, катастрофических событий.
12. Мотивы суицидального поведения.
13. Тоталитарные секты современной России: обзор и характеристика.
14. Сектантство в России: исторический обзор.
15. Личность сектанта, основные характеристики.
16. Теории посттравматического стресса.

#### **для оценки сформированности компетенции ПК – 7.1**

17. Характеристика потребностей женщин, находящихся в трудной жизненной ситуации.

18. Преодоление трудных жизненных ситуаций
19. Трудная жизненная ситуация как жизненный ресурс личности
20. Определение собственных границ и ресурсов
21. Школьное насилие: механизмы и феноменология.
22. Психологические особенности детей в алкогольных семьях.
23. Мотивы суицидального поведения у подростков.
24. Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации.
25. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

**Контрольные задания по теоретическим основам дисциплины для оценки сформированности компетенции ПК -1.2**

1. Дайте характеристику понятия «трудная жизненная ситуация».
2. Перечислите основные технологии оказания психологической помощи, лицам, находящимся в трудной жизненной ситуации. Дайте им краткую характеристику.
3. Опишите основные стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях
4. Перечислите пути выхода из трудных жизненных ситуаций
5. Дайте характеристику психологической травмы.

**для оценки сформированности компетенции ПК – 3.1**

6. Составьте план консультационной работы с сотрудником, находящимся в трудной жизненной ситуации.
7. Составить план-схему (конспект) творческой мастерской по консультированию сотрудника, работы с сотрудником, находящимся в трудной жизненной ситуации
8. Перечислите особые последствия чрезвычайных, катастрофических событий
9. Опишите стратегии поведения человека при переживании потери

**для оценки сформированности компетенции ПК – 7.1**

10. Охарактеризуйте понятие психологической травмы.
11. Перечислите объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций
12. Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации.
13. Охарактеризуйте методы и технологии работы с психологической травмой.
14. Охарактеризуйте методы и технологии работы с проблемой посттравматического стресса.
15. Перечислите методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.

**Тестовые задания**

**для оценки сформированности компетенции ПК -1.2**

***1. Психологическое консультирование в трудной жизненной ситуации***

- а) Квалифицированная помощь лицам, испытывающим различные проблемы, с целью их социализации, восстановления и оптимизации их социальных функций, выработки норм жизнедеятельности и общения.
- б) Непосредственная работа с людьми, направленная на решение различного рода психологических проблем, связанных с трудностями в межличностных отношениях.
- в) Комплексное вербальное и невербальное воздействие на эмоции, суждения, самосознание человека, изменение его отношения к социальному окружению и собственной личности.

***2. Целью психологического консультирования в трудной жизненной ситуации является***

- а) Оказание клиенту помощи в решении возникновения у него проблем;
- б) Оптимизация социальной ситуации развития
- в) Описать варианты психологической поддержки

**для оценки сформированности компетенции ПК – 3.1**

**3. Расположите в правильном порядке этапы консультирования в трудной жизненной ситуации**

- а) Настрочный
- б) Диагностический
- в) Рекомендательный
- г) Подготовительный
- д) Контрольный

**4. Техникой консультирования не является**

- а) Конфронтация
- б) Перефразирование
- в) Интерпретация
- г) Постановка вопросов
- д) Рекомендация
- е) Отрицание

**для оценки сформированности компетенции ПК – 7.1**

**5. Назовите основной подход в определении детерминант поведения человека в трудной жизненной ситуации:**

- а) адаптационный;
- б) персонологический;
- в) личностно-ситуационный;
- г) биологический.

**6. Основной прием дебрифинга:**

- а) реструктурирование;
- б) внушение;
- в) убеждение;
- г) беседа.

**Контрольные вопросы для промежуточной аттестации (к зачету)**

Вопрос	Код компетенции (согласно РПД)
1. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций	ПК-1.2
2. Типология ситуаций жизнедеятельности (А.И. Анцупов, А.И. Шипилов)	ПК-1.2
3. Особенности психологического консультирования в условиях экономического кризиса.	ПК-1.2
4. Психологическое консультирование оппонентов конфликта.	ПК-3.1
5. Трансформирующее влияние кризисных переживаний на личность.	ПК-3.1
6. Понятие «кризис» как следствие трудных жизненных ситуаций	ПК-1.2

7. Организационные формы оказания психологической помощи: психологическое сопровождение, психологическое обеспечение, психологическая поддержка	ПК-7.1
8. Особенности консультирования клиента в ситуации утраты.	ПК-7.1
9. Понятие трудной жизненной ситуации и ее виды	ПК-1.2
10. Представления о трудных жизненных ситуациях в концепции психологии переживания	ПК-1.2
11. Профессиональная подготовка психолога-консультанта.	ПК-1.2
12. Консультирование лиц, переживших психологические травмы.	ПК-7.1
13. Состояние личности и стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях	ПК-7.1
14. Стратегии поведения человека в трудных жизненных ситуациях	ПК-7.1
15. Пути выхода из трудных жизненных ситуаций	ПК-7.1
16. Методы, процедуры и техники оказания психологической помощи в трудной жизненной ситуации.	ПК-7.1
17. Объективные и субъективные характеристики трудных жизненных ситуаций	ПК-1.2
18. Кризис как последствие трудных жизненных ситуаций	ПК-1.2
19. Тяжелые переживания как форма психологического кризиса	ПК-1.2
20. Психологическая травма	ПК-1.2
21. Психологическая устойчивость к психотравмирующим факторам	ПК-1.2
22. Психологическая помощь: задачи, этапы, методы	ПК-7.1
23. Психологическая помощь: структура консультативного контакта	ПК-1.2
24. Экстренная и отсроченная психологическая помощь	ПК-1.2
25. Понятие психологического сопровождения в зарубежной и отечественной науке	ПК-1.2
26. Дебрифинг как групповая форма психологического сопровождения в трудных жизненных ситуациях	ПК-7.1
27. Психология горя: симптомы, фазы, задачи	ПК-1.2
28. Общие основы психологической помощи по преодолению горя	ПК-1.2
29. Переживание утраты как процесс: стадии скорби	ПК-7.1
30. Стадии исцеления от насилия (С. Брукер)	ПК-7.1
31. Особенности консультирования при потере работы	ПК-7.1
32. Особенности консультирования при увольнении	ПК-7.1
33. Виды насилия: физическое, психологическое, сексуальное, домашнее	ПК-7.1
34. Специфика методов психологического сопровождения в ситуации насилия	ПК-7.1
35. Тяжелые болезни и травмы: стадии психологической реакции на диагноз	ПК-7.1

**7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)****а) основная литература:**

*Дереча, В. А.* Психогенные переживания и расстройства : учебное пособие для вузов / В. А. Дереча, Г. И. Дереча. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13275-5. — URL : <https://urait.ru/bcode/476895>

*Одинцова, М. А.* Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/469938>

*Либина, А. В.* Психология совладания : учебное пособие для вузов / А. В. Либина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 318 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11605-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/476231>

**б) дополнительная литература:**

*Одинцова, М. А.* Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 299 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05254-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/469940>

*Руденский, Е. В.* Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 177 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07970-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/473918>

*Фесенко, Ю. А.* Детская и подростковая психотерапия: невроты у детей : учебное пособие для среднего профессионального образования / Ю. А. Фесенко, В. И. Гарбузов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 330 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12336-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/474599>

*Фесенко, Ю. А.* Детская и подростковая психотерапия: невроты у детей : учебное пособие для вузов / Ю. А. Фесенко, В. И. Гарбузов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 330 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07308-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/474576>

*Решетников, М. М.* Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/474139>

*Решетников, М. М.* Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 238 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06243-4. — URL : <https://urait.ru/bcode/473581>

Субботина, Л. Ю. Психологическая защита : учебное пособие для вузов / Л. Ю. Субботина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 195 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11454-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/476235>

Фесенко, Ю. А. Пограничные психические расстройства у детей : практическое пособие / Ю. А. Фесенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-11327-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/476077>

в) Программное обеспечение

- Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.
- Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.
- Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
- Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: [http://elibrary.ru/project\\_risc.asp](http://elibrary.ru/project_risc.asp)

**Свободно распространяемое программное обеспечение:**

- программное обеспечение LibreOffice;
- программное обеспечение Yandex Browser;

**Электронные библиотечные системы и библиотеки:**

Название	Гиперссылка
Фундаментальная библиотека Нижегородского Государственного Университета им. Н.И. Лобачевского	<a href="http://www.lib.unn.ru/">http://www.lib.unn.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Znanium"	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Электронная библиотечная система "Лань"	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
Электронная библиотечная система "Консультант студента"	<a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a>
Электронная библиотечная система "Юрайт"	<a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского» <https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации» <https://online.edu.ru/public/promo>

**7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: ноутбук, проектор, экран.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ННГУ.



Программа дисциплины **«Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях»** составлена в соответствии с образовательным стандартом высшего образования (ОС ННГУ) по направлению подготовки 37.03.01 Психология направленность (профиль) Психология развития (приказ ННГУ от 17.05.2023 года № 06.49-04-0214/23).

Автор(ы):  
к.п.н., доцент

Калинина Т.В.

Рецензент (ы):  
к.п.с.н., доцент

Патрикеева Э.Г.

Кафедра общей и практической психологии  
зав. кафедрой  
к.п.с.н., доцент

Беганцова И.С.

Председатель МК психолого-педагогического факультета  
к.п.с.н., доцент

Ганичева И.А.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 24.05.2023 года, протокол № 5

П.6. а) СОГЛАСОВАНО:

Заведующий библиотекой

Федосеева Т.А.