

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Алтайский государственный университет»

## Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях

### рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой **Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий**

Направление подготовки **39.03.03. Организация работы с молодежью**

Форма обучения **Очная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Учебный план **39\_03\_03\_ОРсМ-2-2019**

Часов по учебному плану 72

Виды контроля по семестрам

в том числе:

зачеты:

8

аудиторные занятия 42

самостоятельная работа 30

#### Распределение часов по семестрам

Курс (семестр)	4 (8)		Итого	
	Неделя 10,5			
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	16	16	16	16
Практические	26	26	26	26
Сам. работа	30	30	30	30
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*старший преподаватель, Эбелинг Эвелина Олеговна*

Рецензент(ы):

*доктор социологических наук, доцент, Черепанова Мария Ивановна*

Рабочая программа дисциплины

**Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях**

разработана в соответствии с ФГОС:

*Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015г. №1173)*

составлена на основании учебного плана:

*39.03.03 Организация работы с молодежью*

утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2019 протокол № 9.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры  
**Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1  
Срок действия программы: 2018-2021 уч. г.

Заведующий кафедрой  
*д.с.н., профессор Максимова С.Г*

### **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры

**Кафедра психологии коммуникаций и психотехнологий**

Протокол от 28.08.2018 г. № 1  
Заведующий кафедрой *д.с.н., профессор Максимова С.Г*

### **1. Цели освоения дисциплины**

1.1.	Сформировать у студентов необходимые общекультурные и профессиональные компетенции, предусмотренные для дисциплины «Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» Федеральным государственным образовательным стандартом. Сформировать у студентов систему профессиональных представлений о различных видах трудных жизненных ситуаций и психологических закономерностях их отреагирования; Сформировать у студентов навыки оказания психологической помощи лицам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.
------	--

### **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Цикл (раздел) ООП: <b>Б1.В.ДВ.09.01</b>
---

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

ПК-7: Способностью выработать организационные решения проблем в молодежной среде
ОПК-4: готовностью к кооперации с коллегами, к работе в коллективе
ПК-5: Способность выявлять проблемы в молодежной среде и выработать их организационные решения в области занятости, трудоустройства, предпринимательства, быта и досуга и взаимодействовать с объединениями и организациями, представляющими интересы молодежи, умением организовать информационное обеспечение молодежи по реализации молодежной политики, взаимодействие с молодежными средствами массовой информации

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

3.1.	<b>Знать:</b>
3.1.1.	Психологические закономерности переживания трудных жизненных ситуаций и факторы успешного преодоления стрессовых состояний. Теоретические подходы и эмпирические модели оказания психологической помощи в трудных жизненных ситуациях. Возможности и ограничения конкретных методов психологической поддержки и сопровождения личности в условиях трудной жизненной ситуации.
3.2.	<b>Уметь:</b>

3.2.1.	Распознавать и анализировать характеристики трудных жизненных ситуаций, значимые с точки зрения выбора оптимальной стратегии психологической помощи. Осуществлять профилактику возникновения трудных жизненных ситуаций, сопряженного с рискованным поведением молодежи. Формировать навыки эффективного преодоления сложных жизненных ситуаций у молодежи.
3.3.	<b>Иметь навыки и (или) опыт деятельности (владеть):</b>
3.3.1.	Навыками разработки программ и методов психологической помощи молодежи, находящейся в трудной жизненной ситуации. Навыками целесообразного отбора помогающих психологических методик и техник и их корректного использования. Навыками оценки и оптимизации собственного психологического состояния в процессе оказания психологической помощи в кризисных ситуациях.

#### 4. Структура и содержание дисциплины


Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
<b>Раздел 1. Психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях</b>						
1.1.	Психология жизненных ситуаций. Сравнительный анализ понятий «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация». Классификация трудных жизненных ситуаций	Лекции	8	4	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.2.	Типология стрессоров и стрессотравмирующих событий. Психологические факторы стрессоустойчивости	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.3.	Понятие трудной жизненной ситуации.	Сам. работа	8	4	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.4.	Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций. Позиция личности в условиях трудной жизненной ситуации	Лекции	8	4	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.5.	Особенности эмоционального переживания трудных жизненных обстоятельств. Процесс горевания	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.6.	Модели, стратегии, защитные механизмы поведения человека в трудных жизненных ситуациях	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.7.	Классификация трудных жизненных ситуаций.	Сам. работа	8	4	ОПК-4, ПК-5	Л1.1, Л2.1, Л1.2

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.8.	Понятие психологической травмы. Теории психологической травмы	Лекции	8	4	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.9.	Индивидуальные кризисы жизненного пути, закономерности их возникновения и условия разрешения	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.10.	Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций	Сам. работа	8	4	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.11.	Понятие посттравматического стресса. Теоретические и эмпирические модели посттравматического стресса	Лекции	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.12.	Современные экзистенциальные кризисы как предмет психологической практики	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.13.	Технологии психологической помощи лицам, пережившим насилие	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.14.	Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации.	Сам. работа	8	6	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.15.	Принципы и технологии психологического сопровождения личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации	Лекции	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.16.	Психологическая поддержка в ситуации значимой потери	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.17.	Теории психологической травмы.	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.18.	Психологическое сопровождение в ситуации болезни и умирания	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.19.	Принципы психологического сопровождения личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.20.	Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, факторы, диагностические признаки.	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.21.	Особенности оказания психологической помощи участникам боевых действий и жертвам военных конфликтов	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.22.	Цели психологической помощи в экстремальной ситуации.	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.23.	Психологическое сопровождение в условиях риска суицидального поведения	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.24.	Принципы психологической реабилитации лиц с посттравматическими стрессовыми расстройствами	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.25.	Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.26.	Вторичная травматизация специалистов помогающих профессий: профилактика и преодоление негативных последствий	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.27.	Теории посттравматического стресса.	Сам. работа	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2
1.28.	Оказание психологической помощи в экстренных ситуациях: основные принципы, цели и методы работы	Практическое	8	2	ОПК-4, ПК-5, ПК-7	Л1.1, Л2.1, Л1.2

## 5. Фонд оценочных средств

<b>5.1. Контрольные вопросы и задания</b>
<p>Понятие трудной жизненной ситуации.  Разграничение понятий «трудная жизненная ситуация», «экстремальная ситуация», «кризисная ситуация».  Классификация трудных жизненных ситуаций.  Объективные и субъективные факторы возникновения трудных жизненных ситуаций.  Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации.  Теории психологической травмы.  Теории посттравматического стресса.  Принципы психологического сопровождения личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации  Цели психологической помощи в экстремальной ситуации.  Посттравматическое стрессовое расстройство: понятие, факторы, диагностические признаки.  Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.</p>
<b>5.2. Темы письменных работ (эссе, рефераты, курсовые работы и др.)</b>

Закономерности восприятия трудной жизненной ситуации. Теории психологической травмы. Теории посттравматического стресса. Методы психологической помощи при посттравматическом стрессе.
<b>5.3. Фонд оценочных средств</b>
ФОС прилагается.
<b>Приложения</b>
Приложение 1.  <a href="#">ФОС Психологическая помощь_ОПК4_ПК5_ПК7.docx</a>

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
6.1.1. Основная литература				
	<b>Авторы</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Эл. адрес</b>
Л1.1	Е. А. Ипполитова	Психологическая помощь человеку, переживающему кризис: учеб. пособие	Изд-во АлтГУ, 2014	<a href="http://elibrary.asu.ru/handle/asu/992">http://elibrary.asu.ru/handle/asu/992</a>
Л1.2	Патраков Э. В., Абдуллаева С. Г., Деточенко Л. С.	Социально-психологическая помощь лицам с социальной дезадаптацией (на основе когнитивно-поведенческого подхода): Учебники и учебные пособия для ВУЗов	Издательство Южного федерального университета, 2016	<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=461992</a>
6.1.2. Дополнительная литература				
	<b>Авторы</b>	<b>Заглавие</b>	<b>Издательство, год</b>	<b>Эл. адрес</b>
Л2.1	Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А., Родина А. М. ; Под ред. Кораблиной Е.П.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ 2-е изд., испр. и доп. Практическое пособие:	М.:Издательство Юрайт, 2018	<a href="https://biblio-online.ru/book/0F88CBA0-B58B-4669-8B3F-BC84DAFAE10B">https://biblio-online.ru/book/0F88CBA0-B58B-4669-8B3F-BC84DAFAE10B</a>
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
	<b>Название</b>	<b>Эл. адрес</b>		
Э1	Интернет-служба экстренной психологической помощи – портал - <a href="http://www.psi.mchs.gov.ru/">http://www.psi.mchs.gov.ru/</a>			
Э2	Психологические исследования – электронный журнал - <a href="http://psystudy.ru/">http://psystudy.ru/</a>			
Э3	Вопросы психологии – каталог полнотекстовых статей - <a href="http://www.voppsy.ru/">http://www.voppsy.ru/</a>			
Э4	Журнал практической психологии и психоанализа – электронный журнал - <a href="http://psyjournal.ru/">http://psyjournal.ru/</a>			
Э5	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> -- «Университетская библиотека онлайн»			
Э6	<a href="http://www.e-library.ru">www.e-library.ru</a> - Научная электронная библиотека			

Э7	<a href="http://flogiston.ru/">http://flogiston.ru/</a> - Психологический портал МГУ	
Э8	<a href="http://www.rsl.ru/">http://www.rsl.ru/</a> - Российская государственная библиотека	
<b>6.3. Перечень программного обеспечения</b>		
<p>Программное обеспечение для просмотра документальных видеоматериалов: Media Player Classic Home Cinema.</p> <p>Программное обеспечение для визуализации лекционного материала: Microsoft office Power Point.</p> <p>Microsoft Windows 7-Zip AcrobatReader</p>		
<b>6.4. Перечень информационных справочных систем</b>		
<p>Электронная база данных «Scopus» (<a href="https://www.scopus.com/">https://www.scopus.com/</a>)</p> <p>Электронная библиотечная система Алтайского государственного университета (<a href="http://elibrary.asu.ru/">http://elibrary.asu.ru/</a>)</p> <p>Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>)</p>		

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Аудитория	Назначение	Оборудование
Учебная аудитория	для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (лабораторных и(или) практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), проведения практик	Стандартное оборудование (учебная мебель для обучающихся, рабочее место преподавателя, доска)
519М	электронный читальный зал с доступом к ресурсам «ПРЕЗИДЕНТСКОЙ БИБЛИОТЕКИ имени Б.Н. Ельцина» - помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель на 46 посадочных мест; 1 Флипчарт; компьютеры; ноутбуки с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и доступом в электронную информационно-образовательную среду; стационарный проектор: марка Panasonic, модель PT-ST10E; стационарный экран: марка Projecta, модель 10200123; система видеоконференцсвязи Cisco Telepresence C20; конгресс система Bosch DCN Next Generation; 8 ЖК-панелей
303Д	читальный зал НБ – помещение для самостоятельной работы	Учебная мебель на 9 посадочных мест; компьютер; переносные ноутбуки (по запросу)

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по освоению лекционных занятий

При работе с конспектом лекций необходимо учитывать тот фактор, что одни лекции дают ответы на конкретные вопросы темы, другие – лишь выявляют взаимосвязи между явлениями, помогая студенту понять глубинные процессы развития изучаемого предмета, как в истории, так и в настоящее время. Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, поэтому пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет.

При конспектировании лекций целесообразно вначале понять основную мысль, излагаемую лектором, а

затем записать ее. Желательно запись осуществлять на одной странице листа или оставляя поля, на которых позднее, при самостоятельной работе с конспектом, можно сделать дополнительные записи, отметить непонятные места.

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить требуемый преподавателем дополнительный материал на бумажных носителях (таблицы, графики, схемы). Этот материал будет прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если и в этом случае разобраться в материале не удалось, то нужно обратиться к лектору или к преподавателю на практических занятиях.

#### Рекомендации по подготовке к семинарским (практическим) занятиям

Подготовку к каждому семинарскому (практическому) занятию студенты должны начать с ознакомления с планом данного занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно - правовые акты (если этого требует освоение темы), материалы периодических изданий, справочную литературу, что позволит значительно активизировать процесс овладения информацией, а также будет способствовать более глубокому усвоению изучаемого материала;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии демонстрировать понимание темы. В случае затруднений обращаться к преподавателю.

#### Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных заданий

Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Она включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к экзамену параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации с преподавателем.