

Министерство науки и высшего образования  
Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»

Филологический факультет  
Кафедра психологии



П.А. Машаров

29 марта 2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ПСИХО-СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ»

|                                           |                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Укрупненная группа направлений подготовки | 44.00.00 Образование и педагогические науки   |
| Программа высшего образования             | Программа бакалавриата                        |
| Направление подготовки                    | 44.03.02 Психолого-педагогическое образование |
| Профиль подготовки                        | Психолого-педагогическое образование          |
| Квалификация                              | Бакалавр                                      |
| Форма обучения                            | Очная, заочная                                |

Рабочая программа адаптирована для лиц  
с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Донецк 2024

Рабочая программа учебной дисциплины «**Психо-социальная помощь в трудных жизненных обстоятельствах**» для обучающихся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (профиль: Психолого-педагогическое образование), составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 22 февраля 2018 г. № 122 (с изм. и доп.), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 г. № 245 (с изм. и доп.), в соответствии с учебным планом, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО «ДонГУ» для набора 2024 года.

Разработчик:

старший преподаватель кафедры психологии



В.А. Красулина

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры психологии

Протокол от 26.03.2024 г. № 11

Заведующий кафедрой



А.В. Гордеева

СОГЛАСОВАНО:

Декан филологического факультета  
28.03.2024 г.



Н.А. Ярошенко

Учебно-методическая комиссия филологического факультета.

Протокол от 27.03.2024 г. № 3.

Председатель



С.В. Руденко

Руководитель основной профессиональной образовательной программы,  
д-р психол. наук, проф. каф. психологии, доц.  
26.03.2024 г.



Е.Г. Максименко

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Требования к предварительной подготовке обучающихся, предшествующие и сопутствующие дисциплины, на которых основывается изучение данной:

«Общая психология», «Возрастная психология», «Психология стресса», «Психология личности», «Социальная психология», «Психофизиология с основами психогенетики», «Анатомия ЦНС», «Психотерапия» и др.

1.2. Дисциплины, курсовые работы и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Психотерапия»; используются при написании выпускной квалификационной работы.

## 2. ОПИСАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.Общая характеристика

| Наименование показателя                         | Значение показателя                                                                             |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Название образовательной программы              | 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование» (профиль: Психолого-педагогическое образование) |
| Шифр и название в соответствии с учебным планом | Б1.Б.М5.5 Психо-социальная помощь в трудных жизненных обстоятельствах                           |
| Часть образовательной программы                 | Базовая часть                                                                                   |
| Количество зачетных единиц / всего часов        | 2,5 / 90                                                                                        |

### 2.2.Распределение часов по периодам обучения

| Форма обучения | курс | семестр | Общее количество часов |              |              |                        |       | Форма контроля |
|----------------|------|---------|------------------------|--------------|--------------|------------------------|-------|----------------|
|                |      |         | лекционных             | лабораторных | практических | самостоятельной работы | всего |                |
| Очная          | 4    | 7       | 30                     |              | 15           | 45                     | 90    | экзамен        |
| Очная, всего   |      |         | 30                     |              | 15           | 45                     | 90    |                |
| Заочная        | 4    | 8       | 6                      |              | 2            | 82                     | 90    | экзамен        |
| Заочная, всего |      |         | 6                      |              | 2            | 82                     | 90    |                |

## 3. ЦЕЛИ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью курса является формирование у студентов представления о фундаментальных и прикладных исследованиях в области психологии кризисных ситуаций и состояний, возможностях функциональных состояний и адаптивных ресурсах человека; обучение студентов эффективным методам психологической диагностики и коррекции кризисных состояний, обучение умениям и навыкам экстренного психологического реагирования и посткризисной психологической поддержки. Данная цель конкретизируется в ряде задач:

- сформировать научно-теоретические знания психологических теорий ситуации;
- ознакомить обучающихся с общими представлениями о психологии кризисных и экстремальных ситуаций;
- изучить особенности эмоциональных состояний в кризисных и экстремальных ситуациях;
- исследовать методы диагностики кризисных состояний личности;
- сформировать общие представления о психологической помощи личности в кризисных и экстремальных ситуациях и состояниях;

- формирование профессионального мышления психолога.

4. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ  
ОСВОЕНИЯ КОМПОНЕНТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ, ИХ  
ИНДИКАТОРЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

| Компетенции                                                                                                                                                                                                                         | Индикаторы                                                                                                                                                                                                                                                 | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-6. Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями | ИОПК-6.1. Анализирует, осуществляет отбор психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных) с учетом различного контингента обучающихся, психо-возрастных особенностей возможностей здоровья.                                                  | ИОПК-6.1.1 Знает особенности применения психолого-педагогических технологий (в том числе инклюзивных), необходимых для адресной работы с различными категориями обучающихся с особыми образовательными потребностями.<br>ИОПК-6.1.2 Умеет проектировать индивидуальные образовательные маршруты в соответствии с образовательными потребностями детей и особенностями их развития.<br>ИОПК-6.1.3 Владеет педагогически обоснованным содержанием, формами, методами и приемами организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся в инклюзивной образовательной среде. |
| ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний                                                                                                                                       | ИОПК-8.2. Осуществляет трансформацию психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями. | ИОПК-8.2.1 Знает пути и способы трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность<br>ИОПК-8.2.2 Умеет учитывать психофизиологические, возрастные, познавательные особенности обучающихся при планировании и осуществлении психодиагностической, коррекционно-развивающей, консультативной работы.<br>ИОПК-8.2.3 Владеет навыками трансформации психолого-педагогических знаний в контекст конкретного направления профессиональной деятельности                                                                                                                                  |
| ПК-2. Способен оказывать психолого-педагогическую помощь лицам с ограниченными возможностями здоровья,                                                                                                                              | ИПК-2.4. Умеет проводить психологическую коррекцию и развитие детей и обучающихся с ограниченными возможностями                                                                                                                                            | ИПК-2.4.1. Знает особенности проведения психологической коррекции и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;<br>ИПК-2.4.2. Умеет проводить психологическую коррекцию и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| испытывающими трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, в том числе несовершеннолетним                                                                                                                                                                  | здоровья, а также детей и обучающихся, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.                                                     | развитие детей и обучающихся испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ;<br>ИПК-2.4.3 Владеет навыками проведения психологической коррекции и развития детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, развития и социальной адаптации.                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ПК-3. Способен осуществлять деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам.<br>ПК-3. Способен осуществлять деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам. | ИПК-3.1. Умеет оказывать психологическую помощь семьям с детьми.                                                                                                                                     | ИПК-3.1.1 Знает теоретические основы оказания психологической помощи семьям и детям; систему социально-профилактических и коррекционно-реабилитационных технологий, адресованных различным категориям детей и подростков; осведомлен в социально-педагогических технологиях по волонтерской работе;<br>ИПК-3.1.2 Умеет осуществлять деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам.<br>ИПК-3.1.3 Владеет навыками оказания психологической помощи семьям и детям; |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ИПК-3.2. Знает технологии и практики оказания психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы, умеет оказывать психологическое сопровождение профессиональной деятельности. | ИПК-3.2.1 Знает теоретические основы технологий и практики оказания психологической помощи работникам органов и организаций социальной сферы;<br>ИПК-3.2.2 Умеет оказывать психологическое сопровождение работникам органов и организаций социальной сферы;<br>ИПК-3.2.3 Владеет навыками психологического сопровождения работникам органов и организаций социальной сферы;                                                                                                                                                               |

## 5. ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

| Название темы                                                                | Краткое содержание темы (вопросы темы)                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Психология трудных жизненных ситуаций и кризисных состояний</b> |                                                                                                                                      |
| 1. Трудные жизненные ситуации: психологический аспект                        | 1.1. Понятие «ситуация», «трудная жизненная ситуация», «кризисная», «экстремальная ситуация», «чрезвычайные ситуации», «катастрофы». |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>1.2. Факторы, определяющие экстремальность ситуации. Типология экстремальных ситуаций.</p> <p>1.3. Подходы к экстремальным ситуациям в отечественной и зарубежной традициях.</p>                                                                                                                                                                                                                                             |
| 2. Личность в трудной жизненной ситуации                                            | <p>2.1. Субъекты трудной жизненной ситуации. Проблема субъективной интерпретации экстремальной ситуации, ее влияние на поведение и последствия для здоровья.</p> <p>2.2. Личностные особенности как детерминанта поведения в экстремальной ситуации.</p> <p>2.3. Поведенческие модели в экстремальных ситуациях.</p> <p>2.4. Негативные и позитивные изменения психической деятельности личности в экстремальных ситуациях.</p> |
| 3. Кризисные состояния личности                                                     | <p>3.1. Характеристика психических состояний. Типичные эмоциональные состояния личности в экстремальной ситуации.</p> <p>3.2. Психология стресса. Стрессоустойчивость личности.</p> <p>3.3. Адаптация как обратная сторона стресса.</p>                                                                                                                                                                                         |
| 4. Диагностика кризисных состояний личности                                         | <p>4.1. Диагностические критерии экстремальных состояний (ПТСР и др.).</p> <p>4.2. Методы диагностики экстремальных состояний.</p> <p>4.3. Методики диагностики экстремальных состояний.</p>                                                                                                                                                                                                                                    |
| Раздел 2. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 5. Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях*                             | <p>5.1. Стратегии поведения личности в экстремальных ситуациях. Классификации.</p> <p>5.2. Ресурсный подход. Формирование безопасной среды.</p> <p>5.3. Влияние возраста и социальной среды на совладание с ситуацией.</p>                                                                                                                                                                                                      |
| 6. Диагностика совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях*                | <p>6.1. Методы диагностики совладающего поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>6.2. Методики диагностики совладающего поведения в экстремальных ситуациях.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7. Самопомощь личности в трудной жизненной ситуации*                                | <p>7.1. Самоэффективность и самодетерминация поведения в экстремальных ситуациях.</p> <p>7.2. Эффекты реального и воспринимаемого контроля над ситуацией и их опосредование физиологическими факторами.</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| 8. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях различной природы* | <p>8.1. Экстренная психологическая помощь в экстремальной ситуации.</p> <p>8.2. Общие принципы оказания первой психологической помощи в экстремальной ситуации.</p>                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 8.3. Правила оказания психологической помощи пострадавшим.<br>8.4. Консультирование личности в экстремальной ситуации и состоянии (консультирование жертв насилия; суицидальных клиентов; консультирование клиента, пережившего утрату). |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

\* – практико-ориентированные темы.

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Форма обучения – очная, курс – 4, семестр – 7

| Наименования разделов и тем                                                         | Количество часов |        |        |     |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                                                                                     | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Психология трудных жизненных ситуаций и кризисных состояний               | 15               |        | 7      | 24  | 46    |
| 1. Трудные жизненные ситуации: психологический аспект                               | 3                |        | 2      | 6   | 11    |
| 2. Личность в трудной жизненной ситуации                                            | 4                |        | 1      | 6   | 11    |
| 3. Кризисные состояния личности                                                     | 4                |        | 2      | 6   | 12    |
| 4. Диагностика кризисных состояний личности                                         | 4                |        | 2      | 6   | 12    |
| Раздел 2. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях             | 15               |        | 8      | 21  | 44    |
| 5. Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях*                             | 4                |        | 2      | 5   | 11    |
| 6. Диагностика совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях*                | 4                |        | 2      | 5   | 11    |
| 7. Самопомощь личности в трудной жизненной ситуации*                                | 3                |        | 2      | 6   | 11    |
| 8. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях различной природы* | 4                |        | 2      | 5   | 11    |
| ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП                                                            | 30               |        | 15     | 45  | 90    |

### 6.2. Форма обучения – заочная, курс – 4, семестр – 8

| Наименования разделов и тем                                           | Количество часов |        |        |     |       |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------|--------|-----|-------|
|                                                                       | Лекц.            | Лабор. | Практ. | СРС | Всего |
| Раздел 1. Психология трудных жизненных ситуаций и кризисных состояний | 3                | 0      | 1      | 41  | 45    |
| 1. Трудные жизненные ситуации: психологический аспект                 | 0,5              |        | 0,5    | 10  | 11    |
| 2. Личность в трудной жизненной ситуации                              | 0,5              |        | 0,5    | 11  | 12    |
| 3. Кризисные состояния личности                                       | 1                |        |        | 10  | 11    |
| 4. Диагностика кризисных состояний личности                           | 1                |        |        | 10  | 11    |

|                                                                                     |     |   |     |    |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|----|------|
| Раздел 2. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях             | 3   | 0 | 1   | 41 | 45   |
| 5. Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях*                             | 1   |   | 0,5 | 11 | 12,5 |
| 6. Диагностика совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях*                | 1   |   | 0,5 | 10 | 11,5 |
| 7. Самопомощь личности в трудной жизненной ситуации*                                | 0,5 |   |     | 10 | 10,5 |
| 8. Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях различной природы* | 0,5 |   |     | 10 | 10,5 |
| ИТОГО ПО КОМПОНЕНТУ ОПОП                                                            | 6   | 0 | 2   | 82 | 90   |

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (СРЕДСТВА) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 7.1. Контрольные вопросы

#### Раздел 1

##### «Психология трудных жизненных ситуаций и кризисных состояний»

1. Понятие «ситуация», «кризисная ситуация», «экстремальная ситуация», «чрезвычайные ситуации», «катастрофы». Факторы, определяющие экстремальность ситуации.
2. Классификация экстремальных ситуаций.
3. Исследования экстремальных ситуаций в зарубежной психологии.
4. Подходы к исследованию экстремальных ситуаций в рамках отечественной традиции.
5. Насилие над человеком (эмоциональное, психологическое, физическое, сексуальное). Последствия насилия (нарушения физического и психического развития; заболевания как следствие насилия).
6. Утрата. Горе утраты как процесс. Стадии и задачи горевания. Потеря близкого человека.
7. Семейный кризис и развод как утрата семьи.
8. Болезнь как потеря (утрата) здоровья.
9. Потеря работы как утрата.
10. Психология терроризма. Определение террора. Психологическая структура террористической деятельности. Социальные и личностные детерминанты террористического поведения. Особенности личности террористов. Психология ведения переговоров с террористами, захватившими заложников.
11. Война: психологический анализ.

#### Раздел 2

##### «Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях»

12. Субъекты экстремальной ситуации. Личностные особенности как детерминанта поведения в экстремальной ситуации.
13. Влияние экстремальных ситуаций на человека. Проблема субъективной интерпретации экстремальной ситуации, ее влияние на поведение и последствия для здоровья.
14. Психическая травма личности.

15. Специфика существования личности в экстремальных ситуациях с позиций зарубежных подходов (бихевиористское, психоаналитическое, гуманистическое, экзистенциальное, когнитивное направления).
16. Личность в экстремальных ситуациях с позиции отечественных традиций (С.Л. Рубинштейн, Ф.Е. Василюк, Л.Ф. Бурлачук и др.).
17. Экстремальные состояния личности.
18. Диагностические критерии экстремальных состояний (ПТСР и др.). Методы и методики диагностики экстремальных состояний.
19. Психология стресса. Стрессоустойчивость личности.
20. Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Модели ПТСР.
21. Психосоматические расстройства при экстремальных ситуациях.
22. Стратегии поведения личности в экстремальных ситуациях: отечественные и зарубежные традиции.

## 7.2. Темы докладов (рефератов)

1. Конструктивные способы выхода из экстремальных ситуаций.
2. Деструктивные способы выхода из экстремальных ситуаций (суицид, алкоголизм, наркомания и т.п.).
3. Суицидальное поведение. Факторы суицидального риска. Индикаторы суицидального риска.
4. Алкоголизм и наркомания как деструктивные способы выхода личности из экстремальных ситуаций.
5. Методы и методики диагностики совладающего поведения в экстремальных ситуациях.
6. Самоэффективность и самодетерминация поведения в экстремальных ситуациях. Самопомощь и самопонимание в трудных ситуациях.
7. Воспитание с раннего возраста фрустрационной толерантности к негативным событиям (Ротенберг В.С., Аршавский В.В.).
8. Экстренная психологическая помощь в экстремальной ситуации.
9. Консультирование личности в экстремальной ситуации и состоянии (консультирование жертв насилия; суицидальных клиентов; консультирование клиента, пережившего утрату): специфика и особенности.
10. Техники экстренной помощи при экстремальных ситуациях и состояниях.
11. Психологический дебрифинг.
12. Психотерапия кризисных состояний: основные подходы.
13. Тренинги как метод работы в экстремальной ситуации и с экстремальным состоянием.
14. Психологическое просвещение в экстремальной ситуации.

### **Требования к оформлению.**

Работа готовится и сдается в электронном и печатном виде и должна отвечать следующим требованиям:

#### **- по структуре:**

- 1) Титульный лист.
- 2) Содержание.
- 3) Разделы и подразделы.
- 4) Список использованных источников (не менее 10).

#### **- по оформлению:**

- 1) Шрифт Times New Roman, кегель 14, интервал 1.
- 2) Нумерация страниц сверху, справа. Поля: левое – 3 см, верхнее и нижнее – 2 см, правое – 1,5 см.

- 3) Обязательные ссылки на использованные источники информации, включая интернет-ресурсы.
  - 4) Объем работы – до 6 страниц.
- В конце работы ставится подпись автора и дата.

### 7.3. Темы письменных работ (типы задач)

#### Тема 1: Трудная жизненная ситуация: психологический аспект

1. Назовите 5 наиболее существенных (на ваш взгляд) событий, способствовавших возникновению экстремальной психологии. Ответ обоснуйте.
2. Составьте сравнительную характеристику чрезвычайной, экстремальной и кризисной ситуаций (с указанием критериев сравнения).

#### Тема 2: Личность в трудной жизненной ситуации

1. Раскройте влияние нервно-психической неустойчивости личности на переносимость экстремальных условий.
2. Составьте таблицу, отражающую специфику воздействия на психику человека стихийных бедствий, техногенных катастроф и социальных катастроф. Дайте сравнительную характеристику их стрессогенности для пострадавших и специалистов, оказывающих помощь.

#### Тема 3: Кризисные состояния личности

1. Понятие экстремального состояния. Подходы к выделению экстремальных психических состояний
2. Дайте сравнительную характеристику психологического и физиологического подходов к пониманию стресса (с указанием критериев сравнения).

#### Тема 4: Диагностика кризисных состояний личности

1. Перечислите методы оказания психологической помощи в кризисных или чрезвычайных ситуациях.
2. Назовите психологические методы диагностики ПТСР.

#### Тема 5: Совладающее поведение в трудных жизненных ситуациях

1. Назовите классификации копинг-стратегий.
2. Раскройте механизмы психологической защиты по З. Фрейду.

#### Тема 6: Диагностика совладающего поведения в трудных жизненных ситуациях

1. Назовите методы диагностики совладающего поведения в экстремальных ситуациях.
2. Проанализируйте ограничения и недостатки методов диагностики стратегий совладающего поведения

#### Тема 7: Самопомощь личности в трудных жизненных ситуациях

1. Раскройте не психологические приемы самопомощи в трудных жизненных ситуациях по Ю.С. Шойгу
2. На основе материалов учебного пособия и дополнительной литературы разработайте памятку психологу по самопомощи в экстремальной ситуации

#### Тема 8: Психологическая помощь личности в трудных жизненных ситуациях различной природы

1. Понятие и базовые принципы оказания экстренной психологической помощи.
2. Этические принципы оказания психологической помощи в экстремальной (чрезвычайной) ситуации.

#### Требования к оформлению письменных работ:

Задание оформляют на листах белой бумаги формата А4 (210×297мм) с одной стороны компьютерным способом с помощью текстового редактора Microsoft Word. Размеры полей: левое – 25 мм, правое – 15 мм, верхнее и нижнее – 2 мм. Подпись ФИО и группа в правом верхнем углу.

Текст задания печатается шрифтом Times New Roman размером 14 pt с полуторным междустрочным интервалом и абзацным отступом 1,27 см. Изображение шрифта обычное, выравнивание по ширине строки. Объем – 12-15 страниц.

Объём ответа на 1 вопрос не более чем на 1,5 страницы печатного текста.

#### 7.4.Образец содержания экзаменационного билета

##### Экзаменационный билет № 1

1. Классификация экстремальных ситуаций.
2. Конструктивные способы выхода из экстремальных ситуаций.
3. Ситуация, требующая от человека значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени, называется:
  - а) кризисной ситуацией;
  - б) экстремальной ситуацией;
  - в) чрезвычайной ситуацией.

В случае ведения учебного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, содержание билета может отличаться от приведенного.

#### 8. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ БАЛЛОВ, КОТОРЫЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ

Общая оценка знаний обучающихся по дисциплине проводится по 100-балльной шкале исходя из максимума, приведенного в таблице ниже. Организационно-учебная работа в аудитории оценивается на основе таких критериев как посещаемость занятий, своевременное и качественное выполнение домашних заданий, активность во время проведения лекционных и практических занятий (участие в обсуждении текущего и пройденного материала, решение задач и т.п.).

##### 8.1.Семестр 7, форм обучения очная

| Номера разделов       | Виды работ                                         | Максимальное количество баллов |
|-----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Раздел 1.             | Организационно-учебная работа студента в аудитории | 6                              |
|                       | Самостоятельная работа                             | 10                             |
|                       | Контрольная работа                                 | 30                             |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>46</b>                      |
| Раздел 2.             | Организационно-учебная работа студента в аудитории | 5                              |
|                       | Самостоятельная работа                             | 9                              |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>14</b>                      |
| ИТОГО                 |                                                    | 60                             |
| Экзамен               |                                                    | 40                             |
| Общий итог за семестр |                                                    | 100                            |

##### 8.2. Семестр 8, форм обучения заочная

| Номера разделов | Виды работ                                         | Максимальное количество баллов |
|-----------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|
| Раздел 1.       | Организационно-учебная работа студента в аудитории | 6                              |
|                 | Самостоятельная работа                             | 10                             |

|                       |                                                    |           |
|-----------------------|----------------------------------------------------|-----------|
|                       | Контрольная работа                                 | 30        |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>46</b> |
| Раздел 2.             | Организационно-учебная работа студента в аудитории | 5         |
|                       | Самостоятельная работа                             | 9         |
|                       | <b>Итого</b>                                       | <b>14</b> |
| <b>ИТОГО</b>          |                                                    | <b>60</b> |
| Экзамен               |                                                    | 40        |
| Общий итог за семестр |                                                    | 100       |

## Соответствие баллов оценке

| Количество баллов из 100 | ECTS | Оценка по пятибалльной шкале      |            |
|--------------------------|------|-----------------------------------|------------|
|                          |      | Экзамен, дифференцированный зачет | Зачет      |
| 90-100                   | A    | отлично                           | зачтено    |
| 80-89                    | B    | хорошо                            | зачтено    |
| 75-79                    | C    |                                   | зачтено    |
| 70-74                    | D    | удовлетворительно                 | зачтено    |
| 60-69                    | E    |                                   | зачтено    |
| 35-59                    | FX   | неудовлетворительно               | не зачтено |
| 0-34                     | F    |                                   | не зачтено |

## 9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

В ходе реализации дисциплины используются следующие дополнительные методы обучения, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в зависимости от их индивидуальных особенностей:

- 1) для слепых и слабовидящих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
  - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом.
- 2) для глухих и слабослышащих:
  - лекции оформляются в виде электронного документа;
  - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
  - экзамен проводится в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
  - письменные задания выполняются на компьютере;
  - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- 1) для слепых и слабовидящих:
  - в печатной форме увеличенным шрифтом;
  - в форме электронного документа;
- 2) для глухих и слабослышащих:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.
- 3) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
  - в печатной форме;
  - в форме электронного документа.

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебные занятия проводятся в учебном корпусе института физической культуры и спорта университета по адресу: 83048, г. Донецк, ул. Байдукова, д. 80. Для проведения лекционных и практических занятий требуется аудитория, оборудованная меловой или маркерной доской, мультимедийный проектор и экран, ноутбук, комплект учебной мебели для студентов, рабочее место преподавателя. Выход в Интернет проводной или с использованием Wi-Fi.

Для самостоятельной работы используются текстовые и электронные ресурсы Научной библиотеки университета и других электронных библиотечных баз данных, учебно-методическое обеспечение, представленное на официальном сайте университета.

В процессе обучения студенты имеют возможность использовать учебные материалы по дисциплине «Психология и социализация личности», размещенные на платформе Moodle Центра дистанционного образования ФГБОУ ВО «ДонГУ». С использованием ресурсов платформы дистанционного образования также осуществляется текущий контроль знаний студентов на основе тестирования и проверки результатов самостоятельной работы.

## 11. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

### 11.1. Основная литература

1. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики : Введ. в психологию активности / Л. П. Гримак. - М. : Политиздат, 1987. - 286 с.
2. Гримак, Л. П. Резервы человеческой психики : Введ. в психологию активности / Л. П. Гримак. - 2-е изд. - М. : Политиздат, 1989. - 318 с.
3. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык ; Отв. ред. В. А. Попов ; Акад. наук СССР ; Ин-т психологии. - М. : Наука, 1983. - 368 с.
4. Лебедев, В. И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. - М. : Политиздат, 1989. - 303,[1] с.
5. Лупьян, Ян А. Барьеры общения, конфликты, стресс... / Я. А. Лупьян. - Минск : Вышэйш. шк., 1986. - 206 с.
6. Малкина-Пых, И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. - Москва : Эксмо, 2010. - 926 с.
7. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации : Справ. практ. психолога / И. Г. Малкина-Пых. - М. : ЭКСМО, 2005. - 959 с.

8. Психологические проблемы деятельности в особых условиях : сб. тр. / отв. ред. Б. Ф. Ломов, Ю. М. Забродин ; АН СССР, Ин-т психологии. - Москва : Наука, 1985. - 232 с.
9. Шапарь, В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапарь. - Ростов- на-Дону : Феникс, 2008. - 453 с.

### 11.2. Дополнительная литература

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академический проект, 2011. – 943 с.
2. Шуванов, И.Б. Теоретические основы психологии безопасности в экстремальных ситуациях: учебное пособие /И.Б. Шуванов, В.И. Шаповалов. – Сочи: РИЦ ФГБОУ ВПО «СГУ», 2013. – 189 с.

## 12. ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. **Национальная электронная библиотека (НЭБ):** федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ; Российская государственная библиотека. – Москва, 2019- . – URL: <https://rusneb.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный, подписка. Необходима установка программного обеспечения. – Текст: электронный.
2. **eLIBRARY.RU:** научная электронная библиотека: сайт. – Москва, 2000- . – URL: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. –Текст: электронный.
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: сайт / Ассоциация «Открытая наука». – Москва, 2014- . – URL: <https://cyberleninka.ru/>. – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. – URL: <https://e.lanbook.com> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
5. **ЭБС Юрайт:** электронная библиотечная система: сайт. – Москва, 2013. – URL: <https://biblio-online.ru> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: для авторизов. пользователей. – Текст: электронный.
6. **Электронно-библиотечная система ДонГУ:** сайт / ФГБОУ ВО «ДонГУ». – Донецк, 2016- . – URL: <http://library.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
7. **Электронный каталог** Научной библиотеки ДонГУ: раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://library.donnu.ru/catalog/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: поиск свободный, электронные документы – для пользователей ДонГУ.
8. **Электронный архив ДонГУ:** раздел сайта / НБ ДонГУ. – Текст: электронный // ЭБС ДонГУ: сайт. – URL: <http://repo.donnu.ru/> (дата обращения: 01.09.2023). – Режим доступа: свободный.

## 13. ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Windows 7 PRO (корпоративная лицензия ДонГУ № 46484614)
2. Microsoft Office (корпоративная лицензия ДонГУ № 46472919)
3. Microsoft Visual Studio (лицензия программы Dream Spark для высших учебных заведений)
4. Антивирус Касперского, Adobe Acrobat Reader, xPDF (лицензии GPL, Apache, BSD для свободного программного обеспечения).

