

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Томский государственный педагогический университет»
(ТГПУ)**

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПСО

О.В. Каракулова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Психологическое консультирование и реабилитация лиц, оказавшихся в
трудной жизненной ситуации**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Практическая психология и консультирование в образовании

Форма обучения: заочная

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) утверждена на заседании кафедры психолого-педагогического образования «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена учебно-методической комиссией факультета «01» сентября 2025 г.

1. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (ОП)

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.04
1.1	Дисциплины (модули) и практики, содержательно связанные с данной дисциплиной (модулем):
1.1.1	Формирование психологически безопасной образовательной среды

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций	Планируемые результаты обучения
ПК-3 Способен к проектированию, реализации, экспертизе программ психолого-педагогического сопровождения с использованием методов и технологий профессиональной деятельности по профилю образовательной программы	ИПК-3.1 Демонстрирует знание методологических и содержательных требований к проектированию программ психолого-педагогического сопровождения с использованием методов и технологий профессиональной деятельности по профилю образовательной программы ИПК-3.2 Демонстрирует подготовленность к проведению экспертизы программ психолого-педагогического сопровождения по профилю образовательной программы ИПК-3.3 Решает задачи развития области профессиональной деятельности по профилю образовательной программы с использованием разнообразных методов и технологий, в том числе исследовательских и инновационных, осуществляет экспертизу эффективности результатов прикладных исследований ИПК-3.4 Внедряет разработанные программы психолого-педагогического сопровождения (в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) в образовательные практики и оценивает результаты их внедрения	Знать: современные технологии разработки и реализации программ психологического и социально-педагогического сопровождения участников образовательного процесса возрастные и индивидуальные особенности обучающихся; знать особенности адаптации человека в экстремальной ситуации (на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях); основные проявления посттравматического стрессового расстройства и приемы их психологической коррекции; знать особенности конструктивных и деструктивных способов выхода из критических ситуаций; знать принципы и правила проектирования профилактических и коррекционно-развивающих программ для работы с лицами, оказавшимися в экстремальной ситуации Уметь: разрабатывать программы психологического и социально-педагогического сопровождения участников образовательного процесса использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства для реализации программ психологического и социально-педагогического сопровождения уметь осуществлять психологические мероприятия по оказанию психологической помощи человеку в острой ситуации кризиса; уметь проанализировать экстремальную ситуацию с точки зрения ее структуры, типа; диагностировать основные симптомы ПТСР; уметь проектировать профилактические и коррекционно-развивающие программы для работы с лицами, оказавшимися в экстремальной ситуации Владеть:

		навыками проектирования, программирования и прогнозирования разработки программы психологического и социально-педагогического сопровождения; владеть навыками коррекционной работы с основными эмоциональными и поведенческими стрессовыми реакциями; владеть навыками самоанализа собственных переживаний в критических ситуациях; навыками профилактики стресса; владеть навыками проектирования и реализации профилактических и коррекционно-развивающих программ для работы с лицами, оказавшимися в экстремальной ситуации
--	--	--

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ)

№ п/п	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Всего часов	ПП
Раздел 1. Предмет и задачи психологии экстремальных ситуаций. Типы экстремальных ситуаций				
1.1	Психология экстремальных ситуаций как направление прикладной психологии. /Лек/	2	2	–
1.2	Проблемы оценки, предвидения и оптимизации психических состояний и поведения человека в стрессовых ситуациях. /Пр/	2	2	–
1.3	Структура экстремальной ситуации (Ф.Е. Василюк). Основные понятия, описывающие в современной психологии экстремальные (критические, стрессовые) ситуации: стресс, кризис, фрустрация, внутриличностный конфликт. Типология критических ситуаций (Ф.Е. Василюк). Основные типы экстремальных ситуаций: стресс, фрустрация, внутриличностный конфликт, кризис. Основные виды кризисов: травматические, кризисы утраты, биографические кризисы, кризисы развития. /Ср/	2	32	–
Раздел 2. Посттравматическое стрессовое расстройство: симптомы, их диагностика и коррекция				
2.1	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Симптомы ПТСР. /Лек/	2	2	–
2.2	Стадии развития ПТСР. /Пр/	2	2	–
2.3	Типичные нарушения, возникающие на острой стадии ПТСР. Основные симптомы хронической стадии ПТСР. Симптомы отсроченной стадии. Возрастные особенности протекания ПТСР. Симптомы ПТСР у детей разного возраста. Понятие травматической личности. Основные черты травматической личности. /Ср/	2	30	–
Раздел 3. Адаптация человека в стрессовой ситуации. Копинг-механизм. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации. Помощь человеку в кризисной ситуации				
3.1	Субъективная сложность (многоуровневость) переживания критической ситуации. Структура стрессового события и переработки стресса (по С. Фолькману, Р.С. Лазарусу, С. Кохену). /Лек/	2	2	–
3.2	Процессы оценки событий. Первичная (оценка ситуации) и вторичная (самооценка имеющихся в распоряжении человека ресурсов для решения проблемы – самовосприятие) оценки. /Пр/	2	2	–

3.3	Параметры оценки экстремальной ситуации: контролируемость, изменчивость, неопределенность, повторяемость, осведомленность. Их объективные и субъективные составляющие. Копинг как реакция на стрессовую ситуацию с целью совладания с ней. Основное отличие копинга от защитного поведения (использования психологических защит). Зависимость копинговых предпочтений от личностных особенностей и от ситуационного контекста. Виды (уровни) копинговых реакций. Конструктивные и деструктивные способы выхода из критической ситуации. Зависимость длительности кризисных переживаний и возможности конструктивного или деструктивного выхода из кризиса от типа совладания и отношения личности к неблагоприятной жизненной ситуации. Типичные варианты отношения к кризису: игнорирование кризиса, демонстративное, волюнтаристское и продуктивное. Развитие человека как циклическое движение в границах проблема – ее разрешение. Конструктивный выход из кризиса: взлет творчества, креативности, оптимизация основных сфер жизни, усиление личностной зрелости, повышение профессионального уровня, повышение уровня рефлексии. Деструктивные жизненные стратегии: агрессивность, конфликтность, уход в болезнь, редукция, неадаптированность, бытовое пьянство, алкоголизм, наркомания, суицид. Их краткая характеристика. Основные направления работы: профилактика (тренировка сопротивления стрессу), помощи человеку в экстремальной ситуации, терапия последствий экстремальной ситуации (работа с ПТСР). Требования к специалисту, оказывающему помощь (необходимость опыта переживания сложных жизненных ситуаций). Помощь человеку в острой ситуации кризиса: этап кризисной поддержки (активное слушание); проговаривание возможных вариантов выхода; проговаривание и апробирование неизвестных ранее способов разрешения кризисной ситуации; стимулирование физической активности, как способ снятия стресса; проективная деятельность с целью структурирования проблемы (в тексте, стихах, музыке, рисунке); предоставление помощи другим людям, оказавшимся в более сложной ситуации как мощный терапевтический прием. /Ср/	2	30	–
-----	---	---	----	---

Примечание: ПП – практическая подготовка.

4. ТРУДОЁМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ, САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ФОРМАМ КОНТРОЛЯ

Объем в зачетных единицах: **3** з.е., в академических часах: **108** акад. час.

Формы контроля в семестрах:

зачеты 2

Вид занятий	Распределение по семестрам (в академических часах)							
	Итого				2			
	РУП		РПД		РУП		РПД	
	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП	Всего	ПП
Лекции	6	–	6	–	6	–	6	–
Практические занятия	6	–	6	–	6	–	6	–
Самостоятельная работа	92	–	92	–	92	–	92	–
Промежуточная аттестация	4	–	4	–	4	–	4	–
Итого часов	108	–	108	–	108	–	108	–

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Учебная литература *

№ п/п	Автор(ы), составитель(и)	Заглавие	Издательство, год, количество страниц
1	Кочюнас Р., Матулявичене В.	Психологическое консультирование : учебное пособие для вузов : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/36513.html)	Москва: Академический Проект, 2015. – 224 с.

2	Абаева И. В.	Психологическая поддержка детей и взрослых при переживании стресса и кризисных ситуаций: учебно-методическое пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/73814.html)	Владикавказ : Изд-во СОГПИ, 2017. – 125 с.
3	Осухова Н. Г.	Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: учебное пособие для вузов	Москва: Академия, 2007. – 284, [1] с.
4	Пахальян В. Э.	Психологическое консультирование : учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/29299.html)	Саратов: Вузовское образование, 2015. – 311 с.
5	Денщикова Т. Ю., Макарова Е. В., Маренчук Ю. А., Елисеева Н. В.	Чрезвычайные ситуации социального характера и защита от них: учебное пособие : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/63030.html)	Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 364 с.
6	Ершова Д. А., Есаян М. Л., Макадей Л. И.	Экстренная психологическая помощь: курс лекций : электронный ресурс (http://www.iprbookshop.ru/83207.html)	Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – 162 с.

5.2. Перечень электронных образовательных ресурсов, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения учебной дисциплины (модуля) *

1	ЭБС «Айбукс» (http://ibooks.ru/)
2	ЭБС "Лань" (http://e.lanbook.com)
3	Научная библиотека им. А.М. Волкова ТГПУ (https://libserv.tspu.edu.ru/)
4	ЭБС IPRbooks ЭБС IPRbooks (Библиокомплектатор для лиц с ОБЗ) (http://iprbookshop.ru/)
5	ЭБС Университетская библиотека онлайн (https://biblioclub.ru/)
6	Федеральный портал «Российское образование» (http://www.edu.ru/index.php)
7	Словари и энциклопедии (http://dic.academic.ru)
8	«Педагогическая библиотека» (http://pedlib.ru/)
9	Библиотека «Гумер» (http://www.gumer.info/)

5.3. Перечень программного обеспечения (лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в т.ч. отечественного производства), используемого при осуществлении образовательного процесса по учебной дисциплине (модулю)

1	Стандартный офисный пакет Свободно распространяемое и/или проприетарное (коммерческое) программное обеспечение, включающее текстовый процессор, табличный процессор, программу подготовки презентаций.
---	---

* Примечание к разделу.

Дата обращения к электронным учебным изданиям (включая электронные издания из электронных библиотечных систем), электронным образовательным ресурсам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам совпадает с датой утверждения рабочей программы учебной дисциплины (модуля).

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

6.1. Учебная аудитория для проведения:

- занятий лекционного типа,
- занятий семинарского (практического) типа,
- групповых и индивидуальных консультаций,
- текущего контроля и промежуточной аттестации.

ОСНАЩЕНИЕ:

Учебная аудитория, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории, для проведения занятий лекционного типа, практических занятий (семинарского типа), курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Для проведения занятий лекционного типа обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

6.2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся.

ОСНАЩЕНИЕ:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные учебной мебелью. Рабочие места обучающихся оборудованы компьютерной техникой и подключены в локальную вычислительную сеть, в т.ч. с использованием беспроводного Wi-Fi подключения, с возможностью выхода в глобальную сеть Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду.

ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Комплект свободно распространяемого программного обеспечения или проприетарного (коммерческого) программного обеспечения, включая

- браузер,
- просмотрщики pdf- и djvu-файлов,

– офисный пакет (в т.ч. текстовый процессор, табличный процессор, программа подготовки презентаций).

6.3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Методические рекомендации для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся - это активные формы индивидуальной и коллективной деятельности, направленные на закрепление пройденного материала, формирование умений и навыков быстро решать поставленные задачи. Самостоятельная работа предполагает не пассивное «поглощение» готовой информации, а ее поиск и творческое усвоение. Самостоятельная работа призвана подготовить обучающегося к самостоятельной деятельности в будущем.

Основные формы самостоятельной учебной работы:

- подготовка к практическому / семинарскому занятию: производится, как правило, с использованием методических пособий, состоит в теоретической подготовке (особенно для семинаров) и выполнении практических заданий (решение задач, ответы на вопросы и т.д.). Подготовка к семинарскому занятию производится по правилам выполнения задания практической работы, обычно по определенному вопросу и более или менее узкому кругу литературы (часто всего два-три учебных пособия);

- доработка конспекта практического занятия с применением учебника, методической литературы, дополнительной литературы: этот вид самостоятельной работы обучающихся особенно важен в том случае, когда изучаемый предмет содержит много неоднозначно трактуемых вопросов, проблем. Тогда преподаватель заведомо не может успеть изложить различные точки зрения, и обучающийся должен ознакомиться с ними по имеющейся литературе. Кроме того, рабочая программа дисциплины предполагает рассмотрение некоторых относительно несложных тем только во время самостоятельной работы;

- подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы;

- самостоятельное изучение отдельных тем, параграфов;

- подготовка к зачету: данная форма СРС может быть весьма разнообразной по своей сути, так как сам зачет бывает различным. Он проводится в письменной или устной форме, причем преподаватель может включать в него вопросы, как практических занятий, так и лекционных (что особенно уместно, когда по данному предмету не сдается экзамен). Одно из главных правил - представлять себе общую логику дисциплины, что достигается проработкой планов лекций, составлением опорных конспектов, схем, таблиц. Фактически основной вид подготовки к зачету - «свертывание» большого объема информации в компактный вид, а также тренировка в ее «развертывании» (примеры к теории, выведение одних закономерностей из других и т.д.). Владение этими технологиями обеспечивает более половины успеха.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Представлены в Приложении.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) составлена в соответствии с учебным планом, федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Разработчик(и) рабочей программы учебной дисциплины (модуля):

Нефедова Дарья Игоревна, к.псих.н., старший преподаватель

Иванова Алла Алимомедовна, к.псих.н., доцент

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО
КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**Психологическое консультирование и реабилитация лиц, оказавшихся в
трудной жизненной ситуации**

Направление подготовки: 44.04.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль): Практическая психология и консультирование в образовании

Форма обучения: заочная