

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»

Педагогический институт

Кафедра социальной и возрастной психологии

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института



Т. И. Гущина

«22» июня 2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.В.ДВ.08.1 Экспресс-психологическая помощь в трудных  
жизненных ситуациях

Направление подготовки/специальность: 37.04.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология развития

Уровень высшего образования: магистратура

Квалификация: Магистр

год набора: 2023

Тамбов, 2023

**Автор программы:**

Кандидат психологических наук, доцент Комаров Владимир Владимирович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.04.01 - Психология (уровень магистратуры) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «29» июля 2020 г. № 841).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры социальной и возрастной психологии «14» июня 2023 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «22» июня 2023 г. № 9.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Магистратуры.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	13
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	15

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- консультативный
- научно-исследовательский
- организационно-управленческий (администрирование)

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сферах: психолого-педагогической, консультативной и социальной помощи субъектам образовательного процесса; основного общего образования, среднего общего образования, профессионального образования, дополнительного профессионального образования; научных исследований)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-4 Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса	Использует методы экспресс-психологической помощи участникам образовательного процесса при возникновении трудных жизненных ситуаций

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен проводить психологическое консультирование субъектов образовательного процесса

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)			Очно-заочная (семестр)				
		1	3	4	1	3	4	5	
1	Детская нейропсихология		+			+			
2	Духовная культура личности		+			+			
3	Культурно-историческая психология и деятельностный подход в образовании		+			+			
4	Преддипломная практика			+					+
5	Психологическая помощь дисфункциональным семьям		+				+		

6	Психологическое консультирование	+			+			
7	Семья в системе психологического консультирования		+			+		
8	Современные HR-технологии в организации	+			+			
9	Современные психотехники личностного и профессионального развития	+			+			

## 2. Место дисциплины в структуре ОП магистратуры:

Дисциплина «Экспресс-психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 37.04.01 - Психология.

Дисциплина «Экспресс-психологическая помощь в трудных жизненных ситуациях» изучается в 3, 4 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 4 з.е.

Очная: 4 з.е.

Очно-заочная: 4 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>144</b>	<b>144</b>
Контактная работа	80	56
Лекции (Лекции)	40	28
Практические (Практ. раб.)	40	28
Самостоятельная работа (СР)	64	88
Экзамен	-	-

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	О	О-3	
3 семестр								
1	Трудные жизненные ситуации	8	6	8	4	12	16	Опрос
2	Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	8	6	8	6	14	18	Опрос; Практическое задание

3	Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса	8	6	8	6	14	18	Опрос; Практическое задание
4	Психологическое сопровождение личности в период кризиса	8	6	8	6	12	18	Опрос; Практическое задание
5	Способы и приемы психической саморегуляции	8	4	8	6	12	18	Практическое задание

### Тема 1. Трудные жизненные ситуации (ПК-4)

#### Лекция.

Ситуации обыденной (повседневной) жизни. Характеристика трудных жизненных ситуаций. Объективный аспект трудной жизненной ситуации. Субъективный аспект трудной жизненной ситуации. Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации

#### Практическое занятие.

- 1 Ситуации обыденной (повседневной) жизни.
- 2 Характеристика трудных жизненных ситуаций.
- 3 Объективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 4 Субъективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 5 Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации

#### Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение темы

### Тема 2. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях (ПК-4)

#### Лекция.

Психологические защиты. Совладание. Переживание. Техники поведения в трудных жизненных ситуациях. Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

#### Практическое занятие.

- 1 Психологические защиты.
- 2 Совладание.
- 3 Переживание.
- 4 Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.
- 5 Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

#### Задания для самостоятельной работы.

Составить памятку по психологическим защитам

### Тема 3. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса (ПК-4)

#### Лекция.

Общение психолога с человеком в кризисной ситуации. Базовые техники консультирования. Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы. Психодрама и ролевое моделирование. Методы поведенческой психотерапии. Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации

#### Практическое занятие.

- 1 Общение психолога с человеком в кризисной ситуации.
- 2 Базовые техники консультирования.

- 3 Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы.
- 4 Психодрама и ролевое моделирование.
- 5 Методы поведенческой психотерапии.
- 6 Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Подобрать методики поведенческой психотерапии для экспресс-психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (выбор ситуации остается за студентом)

### **Тема 4. Психологическое сопровождение личности в период кризиса (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса. Диагностическая стадия психологического сопровождения. Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения. Завершение психологического сопровождения

#### **Практическое занятие.**

- 1 Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.
- 2 Диагностическая стадия психологического сопровождения.
- 3 Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения.
- 4 Завершение психологического сопровождения

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Составить памятку по экспресс-психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (выбор ситуации остается за студентом)

### **Тема 5. Способы и приемы психической саморегуляции (ПК-4)**

#### **Лекция.**

Человек как система саморегуляции. Уровни саморегуляции: информационно-энергетический, эмоционально-волевой, мотивационный. Саморегуляция как одна из составляющих деятельности по сознательной перестройке смысловой сферы личности (Б.В. Зейгарник, Е.С. Мазур). Рефлексия, смыслообразование и смысловое связывание.

#### **Практическое занятие.**

Психические состояния и их регуляция.

1. Контроль дыхания.
2. Расслабление мышц.
3. Самовнушение, самоубеждение.
4. Методика визуализации.
5. Самомассаж биологически активных точек.
6. Аутогенная тренировка.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Освоить одну из техник саморегуляции (на выбор)

1. Контроль дыхания.
2. Расслабление мышц.
3. Самовнушение, самоубеждение.
4. Методика визуализации.
5. Самомассаж биологически активных точек.
6. Аутогенная тренировка.

### **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

## 4.1. Распределение баллов:

## 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Трудные жизненные ситуации	Опрос	5	5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
2.	Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях	Опрос	5	5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы. 4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии. 2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
		<b>Практическое задание(контрольный срез)</b>	10	9-10 баллов – демонстрирует знания и практическую готовность подбирать и использовать методы психологической коррекции, проводить психологические игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения. 7-8 баллов – демонстрирует практическую готовность подбирать и использовать методы коррекции проводить игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения; 5-6 баллов – демонстрирует готовность подбирать и использовать методы коррекции, проводить игры и упражнения 3-4 балла – демонстрирует готовность использовать методы коррекции



3.	Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса	Опрос	5	<p>5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий</p> <p>Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Практическое задание	10	<p>9-10 баллов – демонстрирует знания и практическую готовность подбирать и использовать методы психологической коррекции, проводить психологические игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения.</p> <p>7-8 баллов – демонстрирует практическую готовность подбирать и использовать методы коррекции проводить игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения;</p> <p>5-6 баллов – демонстрирует готовность подбирать и использовать методы коррекции, проводить игры и упражнения</p> <p>3-4 балла – демонстрирует готовность использовать методы коррекции</p>
4.	Психологическое сопровождение личности в период кризиса	Опрос	5	<p>5 баллов – способен сопоставить полученную информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на поставленные вопросы.</p> <p>4 балла - способен применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии.</p> <p>2-3 балла – испытывает затруднения в ответе на вопросы блиц-опроса; не усвоил базовых понятий</p> <p>Если обучающийся не демонстрирует знаний по теме, не готов отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		Практическое задание(контрольный срез)	10	<p>9-10 баллов – демонстрирует знания и практическую готовность подбирать и использовать методы психологической коррекции, проводить психологические игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения.</p> <p>7-8 баллов – демонстрирует практическую готовность подбирать и использовать методы коррекции проводить игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения;</p> <p>5-6 баллов – демонстрирует готовность подбирать и использовать методы коррекции, проводить игры и упражнения</p> <p>3-4 балла – демонстрирует готовность использовать методы коррекции</p>
5.	Способы и приемы психической саморегуляции	Практическое задание	10	<p>9-10 баллов – демонстрирует знания и практическую готовность подбирать и использовать методы психологической коррекции, проводить психологические игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения.</p> <p>7-8 баллов – демонстрирует практическую готовность подбирать и использовать методы коррекции проводить игры и упражнения, владеет элементарными методами консультирования и просвещения;</p> <p>5-6 баллов – демонстрирует готовность подбирать и использовать методы коррекции, проводить игры и упражнения</p> <p>3-4 балла – демонстрирует готовность использовать методы коррекции</p>

6.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 5-8 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 2-4 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - выполнение индивидуальных заданий повышенной сложности – 10 баллов
8.	Ответ на экзамене	30	0-4 балла - Экзаменуемый не знает до конца ни одного вопроса, путается в основных понятиях, не в состоянии раскрыть содержание базовых понятий дисциплины 5-9 баллов - В знаниях имеются существенные пробелы, предмет в целом не усвоен; отдельные фрагментарные правильные ответы не позволяют поставить положительную оценку. 10-17 баллов – Ответы на вопросы даны в целом правильно, однако ряд серьезных дефектов логики и содержания ответов не позволяет поставить хорошую оценку; вместе с тем базовая терминология усвоена в достаточной степени. 18-24 баллов – Вопросы раскрыты полно и правильно. Студент безупречно владеет специальной терминологией. Допущены отдельные ошибки в логике изложения и/или в содержании., 25-30 баллов – Ответ отличается четкая логика и знание материала, в том числе, за рамками обязательного курса. Студент безупречно владеет специальной терминологией, грамотно раскрывает ее содержание на примерах. Продемонстрировано знание основных научных проблем.
9.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Опрос

###### Тема 1. Трудные жизненные ситуации

- 1 Ситуации обыденной (повседневной) жизни.
- 2 Характеристика трудных жизненных ситуаций.
- 3 Объективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 4 Субъективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 5 Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации

###### Тема 2. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях

- 1 Психологические защиты.
- 2 Совладание.

- 3 Переживание.
- 4 Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.
- 5 Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций

#### Тема 3. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса

- 1 Общение психолога с человеком в кризисной ситуации.
- 2 Базовые техники консультирования.
- 3 Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы.
- 4 Психодрама и ролевое моделирование.
- 5 Методы поведенческой психотерапии.
- 6 Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации

#### Тема 4. Психологическое сопровождение личности в период кризиса

- 1 Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.
- 2 Диагностическая стадия психологического сопровождения.
- 3 Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения.
- 4 Завершение психологического сопровождения

### Практическое задание

#### Тема 2. Основные стратегии и техники поведения человека в трудных жизненных ситуациях

Составить памятку по психологическим защитам

#### Тема 3. Основные средства оказания психологической помощи в период кризиса

Подобрать методики поведенческой психотерапии для экспресс-психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (выбор ситуации остается за студентом)

#### Тема 4. Психологическое сопровождение личности в период кризиса

Составить памятку по экспресс-психологической помощи в трудных жизненных ситуациях (выбор ситуации остается за студентом)

### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

#### Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

- 1 Ситуации обыденной (повседневной) жизни.
- 2 Характеристика трудных жизненных ситуаций.
- 3 Объективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 4 Субъективный аспект трудной жизненной ситуации.
- 5 Единство объективного и субъективного аспектов трудной жизненной ситуации
- 6 Психологические защиты.
- 7 Совладание.
- 8 Переживание.
- 9 Техники поведения в трудных жизненных ситуациях.
- 10 Кризис как психологическое последствие трудных и экстремальных ситуаций
- 11 Общение психолога с человеком в кризисной ситуации.
- 12 Базовые техники консультирования.

- 13 Помощь в преодолении отчуждения: социально-психологические технологии групповой работы.
- 14 Психодрама и ролевое моделирование.
- 15 Методы поведенческой психотерапии.
- 16 Приемы самостоятельной работы между встречами с психологом: дневники, письма, аффирмации
- 17 Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.
- 18 Диагностическая стадия психологического сопровождения.
- 19 Основная (реабилитационная) стадия психологического сопровождения.
- 20 Завершение психологического сопровождения

### Типовые задания для экзамена (ПК-4)

#### задание №1

На основании вышеперечисленных критериев когнитивного оценивания ТЖС разработайте систему вопросов для анкеты или беседы с клиентом. Например: Насколько данная (описываемая, происшедшая) ситуация значима для Вас? Оцените ее по 10-бальной «шкале значимости». Насколько она является стрессогенной для Вас? Прогнозируема она? И как точно Вы можете ее спрогнозировать (по 10-бальной шкале)? Контролируете ли Вы ситуацию, или насколько она поддается Вашему контролю, и т. п. Критерий, связанный с «потерями», важно дополнить критерием «приобретения», т. е. ответить на два вопроса: Что я теряю при этом, и что я приобретаю? Эту работу можно проделать, разделив лист бумаги на две части. На одной половине перечислить все потери, на другой - все приобретения, их должно быть не менее десяти. Оценивание собственных возможностей (физических, психологических, 21 интеллектуальных, моральных, временных) и опыта преодоления ТЖС приводит к осознанию человеком своих ресурсов и способностей к конструктивному разрешению создавшейся трудной ситуации.

#### задание №2

На основе изученного материала: а) сопоставьте и проанализируйте термины: — адаптация (личностный адаптационный потенциал); — сопротивляемость; — устойчивость (стрессоустойчивость); — жизнестойкость; б) определите ресурсы сопротивляемости (устойчивости) личности, рассматриваемые в различных исследовательских подходах; в) выделите возрастные особенности содержания ресурсов сопротивляемости.

задание №3  
Вспомните два случая из своей жизни: один — когда стресс вам помогал в вашей жизненной ситуации, второй — когда состояние стресса негативно сказывалось на данной ситуации. В первом случае рассмотрите, в чем состояло положительное влияние стресса, а во втором — на чем именно стресс сказывался отрицательно. В чем для вас состояла разница в переживании этих двух стрессовых ситуаций?

#### задание №4

Напишите 5 способов, которые помогают Вам снять напряжение, улучшить настроение и работоспособность в трудных ситуациях. Далее ответьте на следующие вопросы: - Выполняется ли эта деятельность самостоятельно или с помощью специалистов? - Является ли она преимущественно аудиальной, визуальной, или кинестетической? - Какие эмоции преобладают у Вас в этот момент?

#### задание №5

Написать сочинение, эссе, очерк на тему: Мир психической травмы или характеристика внутреннего мира травмы на основании анализа первоисточника Д Калшед. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа.

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
--------	-------------	--

«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Демонстрирует высокий уровень готовности использовать методы экспресс-психологической помощи участникам образовательного процесса при возникновении трудных жизненных ситуаций
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	Демонстрирует достаточный уровень готовности использовать методы экспресс-психологической помощи участникам образовательного процесса при возникновении трудных жизненных ситуаций
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	Демонстрирует пороговый уровень готовности использовать методы экспресс-психологической помощи участникам образовательного процесса при возникновении трудных жизненных ситуаций
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	Демонстрирует недостаточный уровень готовности использовать методы экспресс-психологической помощи участникам образовательного процесса при возникновении трудных жизненных ситуаций

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях : учеб. пособие. - 5-е изд, перераб. и доп.. - М.: Академия, 2012. - 320 с.
2. Ершова Д. А., Есаян М. Л., Макадей Л. И. Экстренная психологическая помощь : курс лекций. - Ставрополь: Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. - 161 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Шарапов А. О., Пчелкина Е. П., Логинова О. В. Экстренная психологическая помощь : Учебное пособие для вузов. - испр. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 212 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/457086>
2. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: индивидуальные жизненные кризисы; агрессия и экстремизм : учебник. - Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского Государственного Университета, 2016. - 447 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=458103>
3. Тихонова Я.Г. Психологические особенности экстремальных ситуаций : учебное пособие. - Москва: Флинта, 2020. - 107 с. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента вуза и медвуза» [сайт]. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN97859765250161.html>

### **6.3 Методические разработки:**

1. Одинцова М. А., Самаль Е. В. Психология экстремальных ситуаций : Учебник и практикум Для СПО. - Москва: Юрайт, 2021. - 303 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/471619>

### **6.4 Иные источники:**

1. «Российское психологическое общество» - <http://рпо.рф/>
2. Библиотека психологического форума MyWord.ru. - <http://psvlib.myword.ru>
3. Библиотека психологической литературы. BOOKAP (Books of the psychology) - <http://bookap.info>
4. Библиотека РАН - <http://www.ras.ru/>
5. Журнал "Вопросы психологии" - <http://www.voppsy.ru/>
6. Журнал «Мир психологии» - [http://www.mpsu.ru/mag\\_mir\\_psychologii\\_content](http://www.mpsu.ru/mag_mir_psychologii_content)
7. Журнал «Психологический журнал» - [http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut\\_p/psihologic.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/institut_p/psihologic.html)
8. Журнал «Психология. Журнал высшей школы экономики» - <https://jsps.hse.ru/index.php/psychology/issue/archive>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

7-Zip 9.20

Adobe Reader IX, X

Google Chrome

Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows "Лаборатория Касперского"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Scopus: база данных . – URL: <https://www.scopus.com>
2. Web of Science: политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных . – URL: <https://apps.webofknowledge.com>
3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prilib.ru>
5. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
6. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
7. Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина. – URL: <http://www.tambovlib.ru>
8. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
9. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
10. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>
11. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: <https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.