ПСИХОЛОГИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование системы основных теоретических и инструментальных компетенций в области психологии переживания и преодоления трудных жизненных ситуаций.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психология трудных жизненных ситуаций» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.
Для освоения дисциплины «Психология трудных жизненных ситуаций» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:
– способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать
– современные теоретические подходы к рассмотрению феномена трудной жизненной ситуации;
– типологию трудных и экстремальных ситуаций;
– возрастные и личностные особенности поведения людей в ситуациях различной степени сложности;
– психологические основы совладающего поведения человека в трудной жизненной ситуации;

уметь
– моделировать условия преодоления кризисной ситуации, используя современные психологические концепции и подходы к пониманию копинга;
– анализировать типичные запросы на психологическую помощь от человека в трудной жизненной ситуации, устанавливать и поддерживать контакт с человеком, оказавшимся в трудных жизненных обстоятельствах;

владеть
– схемами анализа и самоанализа поведения человека в трудных жизненных обстоятельствах;
– приемами оказания психологической поддержки человека в трудной жизненной ситуации.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 20 ч., СРС – 52 ч.),
распределение по семестрам – 9,
форма и место отчётности – зачёт (9 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Введение в психологию трудных жизненных ситуаций.
Понятие трудной жизненной ситуации: определение и основные подходы к рассмотрению типологии, объективный и субъективный аспекты.Понятие ситуации, ее влияние на жизнь и поведение человека: персонология и ситуационизм, влияние культурных и групповых норм на интерпретацию ситуации. Ситуации обыденной (повседневной) жизни (Р. Лазарус), трудные жизненные ситуации, экстремальные (чрезвычайные) ситуации. Сущностные признаки понятия «трудная жизненная ситуация». Уровень сложности проживаемой человеком ситуации. Р. Бэндлер и Дж. Гриндер об интенсивности эмоционального переживания жизненных ситуаций. Исследование трудных жизненных ситуаций в единстве объективного и субъективного в отечественной психологии. Типология критических ситуаций и типология жизненных миров (Ф.Е. Василюк).

Особенности реагирования и стратегии поведения человека в трудной жизненной ситуации. Основные стратегии и техники поведения человека в трудной жизненной ситуации. Динамика переживания в период кризиса, их обусловленность личностными характеристиками и уровнем психотравмирующего воздействия трудной ситуации. Приемы приспособления к ситуации.Возрастные и личностные особенности переживания кризиса. Психологическое сопровождение человека в трудной жизненной ситуации. Психологические механизмы защиты в ситуации угрозы личности.

Способы преодоления трудной жизненной ситуации.
Переживание как особая внутренняя деятельность по преодолению жизненных событий, которые разрывают поступательное Динамика переживаний в период кризиса. движение жизни. Смысл переживания (по Ф.Е. Василюку). Понятие совладания, копинг-поведния в трудной жизненной ситуации (Р. Лазарус и С. Фолкман). Виды копинга. Конструктивные и неконструктивные способы преодоления трудной жизненной ситуации. Функции и проявления психологической защиты (З. Фрейд, К. Левин). «Техники жизни» (Х. Томэ). Возрастные особенности поведения человека в трудной жизненной ситуации.

Специфика видов психологической помощи в ситуации угрозы жизни и здоровью человека. Принципы, формы и средства оказания психологической помощи в трудной жизненной ситуации и стимуляция стратегий преодоления трудностей. Виды экстренной психологической помощи: кризисная интервенция (вмешательство), психологический дебрифинг как возможность переструктурирования материала травматического опыта. Этапы и модели оказания психологической помощи в экстремальной ситуации. Мотивирующее консультирование. Психологическое сопровождение как модель психологической помощи в период кризиса.

6. Разработчик

Землянская Людмила Владимировна, старший преподаватель кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО "ВГСПУ".