

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»
Факультет психолого-педагогического и социального образования
Кафедра психологии образования и развития

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной работе
Ю. А. Жаласв
« 29 » *сентября* 2016 г.



Психология трудных жизненных ситуаций

Программа учебной дисциплины

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

заочная форма обучения

Волгоград
2016

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития
«25» июня 2016 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой _____ «25» 06 2016 г.
(подпись) А.Т.Кривский (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета психолого-педагогического
и социального образования «01» июня 2016 г., протокол № 10

Председатель учёного совета _____ «01» 07 2016 г.
(подпись) П.Ю.Александров (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
«29» августа 2016 г., протокол № 1

Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № _____
_____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____
_____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Лист изменений № _____
_____ (подпись) _____ (руководитель ОПОП) _____ (дата)

Разработчики:

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

Программа дисциплины «Психология трудных жизненных ситуаций» соответствует
требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 «Психология» (утверждён
приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. №
946) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01 «Психология»
(профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 30
марта 2015 г., протокол № 8).

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. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5л
Аудиторные занятия (всего)	18	18

В том числе:		
Лекции (Л)	8	8
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	10	10
Самостоятельная работа	50	50
Контроль	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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).
2	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.
3	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-поведения 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.
4	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.

5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Введение в психологию трудных жизненных ситуаций	2	–	2	10	14
2	Особенности реагирования и стратегии поведения человека в трудной жизненной ситуации	2	–	2	15	19
3	Способы преодоления трудной жизненной ситуации	2	–	3	15	20
4	Специфика видов психологической помощи в ситуации угрозы жизни и здоровью человека	2	–	3	10	15

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

6.1. Основная литература

1. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудной и экстремальной ситуации. М: Логос, 2011. 382 с.

6.2. Дополнительная литература

1. Волкан В. Жизнь после утраты. Психология горевания [Электронный ресурс]/ Волкан Вамик, Зинтл Элизабет. Электрон. текстовые данные. М.: Когито-Центр, 2007. 155 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15250.html>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

2. Захарова Ю.А. Энциклопедия детских проблем [Электронный ресурс]/ Захарова Ю.А. Электрон. текстовые данные. Ростов-на-Дону: Феникс, 2011. 171 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/1149.html>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Самоукина Н.В. Экстремальная психология. М., 2000.

4. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс]/ В.М. Ялтонский [и др.]. Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2008. 474 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15638.html>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

5. Соловейчик М.Я. Кризис и основы кризисной интервенции //Мастерство психологического консультирования. /Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб., 2002.

6. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса [Электронный ресурс]: теория и практика/ Тарабрина Н.В. Электрон. текстовые данные. М.: Институт психологии РАН, 2009. 304 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15604.html>. ЭБС «IPRbooks», по паролю.

7. Фурманов И. А. Психология депривированного ребенка [Текст] : пособие для психологов и педагогов. М. : ВЛАДОС, 2004. 319 с.

7. Ресурсы Интернета

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Институт психологии РАН (ИП РАН) – psychol.ras.ru.
2. Психологический сайт <http://www.myword.ru>.
3. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru>.
4. Электронная версия журнала «Психологическая наука и образование» – psyedu.ru.
5. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.

8. Информационные технологии и программное обеспечение

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений: редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц.
2. Программное обеспечение для доступа в сеть Интернет.

9. Материально-техническая база

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Психология трудных жизненных ситуаций» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебные аудитории для проведения лекционных и практических занятий, оснащенные учебной мебелью, аудиторной доской, стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования, имеющего доступ к Интернету и локальной сети.
2. Компьютерный класс для самостоятельной работы обучаемых, оборудованный необходимым количеством персональных компьютеров, подключённых к единой локальной сети с возможностью централизованного хранения данных и выхода в Интернет, оснащённых программными обеспечением для просмотра и подготовки текста, мультимедийных презентаций, электронных таблиц, видеоматериалов.
3. Наборы раздаточного материала, плакатов, демонстрационного оборудования, моделей, наглядных пособий, обеспечивающих реализацию демонстрационных опытов и тематических иллюстраций, определенных программой учебной дисциплины.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Психология трудных жизненных ситуаций» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные,

наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Психология трудных жизненных ситуаций» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

12. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.