

# 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 – 18 ч., СРС – 50 ч.),

распределение по семестрам – 5 курс, лето,

форма и место отчётности – зачёт (5 курс, лето).

## 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-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.

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".