

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

« 28 » апреля 2025 г.

Психология трудных жизненных ситуаций

Программа учебной дисциплины

Направление 37.03.01 «Психология»

Профиль «Психология»

очно-заочная форма обучения

Волгоград
2025

Обсуждена на заседании кафедры психологии образования и развития
« 18 » февраля 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой _____ Плотникова Н.Н. « 18 » февраля 2025 г.
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета института психолого-педагогического
и социального образования « 10 » марта 2025 г. , протокол № 5

Председатель учёного совета Зотова Н.Г. « 10 » марта 2025 г.
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»
« 28 » апреля 2025г. , протокол № 10

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 науки и высшего образования Российской Федерации от 29 июля
2020 г. N 839) и базовому учебному плану по направлению подготовки 37.03.01
«Психология» (профиль «Психология»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВО
«ВГСПУ» (от 28 апреля 2025 г., протокол № 10).

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 дисциплин «Безопасность жизнедеятельности», «Психология безопасности», «Методы активного социально-психологического обучения», «Основы психологического просвещения», «Практикум по психологическому тренингу», «Психология социальной работы», «Психология стресса», прохождения практик «Практика по получению профессиональных умений и навыков», «Производственная практика в профильных организациях».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов (УК-8);

– способен разработать и реализовать программы профилактической и психокоррекционной работы, направленные на улучшение состояния и динамики психологического здоровья населения (ПК-4).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знатъ

– 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;
– принципы и технологии психологической помощи человеку 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	
		9	9
Аудиторные занятия (всего)	36	36	
В том числе:			
Лекции (Л)	16	16	
Практические занятия (ПЗ)	20	20	
Лабораторные работы (ЛР)	–	–	
Самостоятельная работа	36	36	
Контроль	–	–	
Вид промежуточной аттестации		3Ч	
Общая трудоемкость	72	72	
	зачётные единицы	2	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 переживаний 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 движение жизни. Динамика переживаний в период кризиса. 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	4	6	–	4	14
2	Особенности реагирования и стратегии поведения человека в трудной жизненной ситуации	4	6	–	10	20
3	Способы преодоления трудной жизненной ситуации	4	4	–	11	19
4	Специфика видов психологической помощи в ситуации угрозы жизни и здоровью человека	4	4	–	11	19

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.
2. 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.

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. Соловейчик М.Я. Кризис и основы кризисной интервенции //Мастерство психологического консультирования. /Под ред. А.А. Бадхена, А.М. Родиной. СПб., 2002.
5. 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.
6. 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. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
2. Портал учебной документации Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://matrix19.vspu.ru>.
3. Список социальных сайтов. URL. <https://psysocwork.ru/>.
4. 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. Дистанционное консультирование СРС на образовательном портале ВГСПУ <http://edu.vspu.ru>.
3. Технологии разработки и публикации сетевых документов.
4. Технологии электронной почты (асинхронное взаимодействие в сети Интернет).

9. Материально-техническая база

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

1. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.
2. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий.
3. Учебная аудитория для проведения практических занятий.

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 практических занятий. 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.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных задач, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

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, являющемуся 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.