

Министерство науки и высшего образования РФ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.08.02 Тренинг адаптации к трудным жизненным
ситуациям

наименование дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом

Направление подготовки / специальность

37.03.01 Психология

Направленность (профиль)

37.03.01.31 Практики психологического сопровождения

Форма обучения

очно-заочная

Год набора

2022

Красноярск 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Программу составили _____

должность, инициалы, фамилия

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель преподавания дисциплины

Познакомить и научить студентов бакалавриата применять в индивидуальной и групповой работе психолога тренинговые методы к трудным жизненным ситуациям.

1.2 Задачи изучения дисциплины

- познакомиться с основными понятиями;
- познакомиться с условиями развития адаптации;
- научиться использовать тренинговые методы в работе психолога.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине
ПК-3: Способен к разработке и реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения психологического неблагополучия населения	
ПК-3.1: Знаком с закономерностями и возрастными нормами психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, признаками и формами дезадаптивных состояний, методами психической саморегуляции	Знает закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах Умеет определять признаки и формы дезадаптивных состояний Владеет методами психической саморегуляции
ПК-3.2: Планирует и реализует разработку программ повышения психологической защищенности и предупреждению возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации	Знает требования к разработке и принципы реализации программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии Умеет планировать и разрабатывать программы повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации Владеет навыками планирования и разработки программ повышения психологической защищенности и предупреждения возможного неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации

<p>ПК-3.3: Применяет навыки проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p>	<p>Знает специфику проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии</p> <p>Умеет проводить программы, направленные на повышение психологической защищенности, и превентивные мероприятия по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии)</p> <p>Владеет навыками проведения программ, направленных на повышение психологической защищенности, и превентивных мероприятий по профилактике возникновения неблагополучия в психическом и личностном развитии субъектов образовательной среды, сферы социального обслуживания и промышленности, в том числе социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии</p>
<p>ПК-4: Готов к оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p>	
<p>ПК-4.1: Знаком с основными психотерапевтическими направлениями и техниками оказания психологической помощи</p>	<p>Знает основы психотерапии и психологической помощи</p> <p>Умеет оказывать психотерапевтическую помощь социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию</p> <p>Владеет техниками оказания психологической помощи</p>
<p>ПК-4.2: Проводит индивидуальные и групповые консультации по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и другим вопросам</p>	<p>Знает основы индивидуального и группового консультирования</p> <p>Умеет проводить индивидуальные и групповые консультации по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе</p> <p>Владеет навыками проведения индивидуальных и групповых консультаций по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе</p>

ПК-4.3: Применяет навыки проведения индивидуальных и групповых по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье,	Знает специфику проведения индивидуальных и групповых консультаций по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе в контексте оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, попавшим
коллективе и другим вопросам	в трудную жизненную ситуацию Умеет проводить индивидуальные и групповые консультации по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе в контексте оказания психологической помощи социальным группам и отдельным лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию Владеет практическими навыками проведения индивидуальных и групповых консультаций по личностным проблемам, вопросам взаимоотношений в семье, коллективе и другим вопросам

1.4 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины: Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется без применения ЭО и ДОТ.

2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад.час)	е
		1
Контактная работа с преподавателем:	1,33 (48)	
практические занятия	1,33 (48)	
Самостоятельная работа обучающихся:	0,67 (24)	
курсовое проектирование (КП)	Нет	
курсовая работа (КР)	Нет	
Промежуточная аттестация (Экзамен)	1 (36)	

3 Содержание дисциплины (модуля)

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Контактная работа, ак. час.							
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				Самостоятельная работа, ак. час.	
				Семинары и/или Практические занятия		Лабораторные работы и/или Практикумы			
		Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС	Всего	В том числе в ЭИОС
1. Трудная жизненная ситуация как кризис и способы работы с ней									
	1. Феномен трудной жизненной ситуации			12					
	2.							6	
	3. Программы адаптационных тренингов			12					
	4.							6	
2. Адаптационные резервы организма									
	1. Диагностика и самодиагностика личности в период трудной жизненной ситуации			12					
	2.							6	
	3. Способы и методы активизации адаптационных резервов организма			12					
	4.							6	
	Всего			48				24	

4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

4.1 Печатные и электронные издания:

1. Кораблина Е. П., Акиндинова И. А., Баканова А. А., Родина А. М., Кораблина Е. П. Психологическая помощь: практическое пособие (Москва: Юрайт).
2. Китаев-Смык Л. А., Попов В. А. Психология стресса: [монография] (Москва: Наука).

4.2 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства (программное обеспечение, на которое университет имеет лицензию, а также свободно распространяемое программное обеспечение):

1. Для освоения дисциплины необходимо иметь программное обеспечение: Microsoft® Office Professional.

4.3 Интернет-ресурсы, включая профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Каждый обучающийся по данной дисциплине обеспечивается: доступом к электронно-библиотечной системе, содержащей издания основной и дополнительной литературы по изучаемой дисциплине и сформированной по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы (доступ обеспечен из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет); доступом к современным профессиональным базам данных, информационным, справочным и поисковым системам (условие доступа – авторизация по IP-адресам СФУ). С каждым поставщиком от имени Сибирского федерального университета подписано Лицензионное соглашение, в рамках которого регламентируются условия использования электронных ресурсов.

5 Фонд оценочных средств

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

6 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, оснащенных набором демонстрационного оборудования (компьютер, проектор с электронной доской), специализированной мебелью.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с доступом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду СФУ.

Основная и дополнительная литература укомплектована в количестве, требуемом ФГОС ВО.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от нозологии осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.