

57

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ имени МАКСИМА ТАНКА»

Факультет психологии

Кафедра прикладной психологии

КУРСОВАЯ РАБОТА

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Выполнила
студентка 5 к., д/о, 53 гр.,
Нестеренко Екагерина
Сергеевна

Научный руководитель:
кандидат психологических
наук,
доцент,
Гончарова Светлана Сергеевна

Минск, 2011

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	с.4
ГЛАВА I ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СЕМЬЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ: ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА	
1.1 Определение понятия психологической помощи.....	с.6
1.2 Виды психологической помощи и направления деятельности практического психолога в стрессовых ситуациях.....	с.9
1.2.1 Психологическое просвещение.....	с.9
1.2.2 Психология как направление деятельности психолога.....	с.10
1.2.3 Психологическое консультирование в системе психологической помощи.....	с.10
1.2.4 Социально-психологический тренинг как активная форма обучения.....	с.12
Выводы.....	с.15
ГЛАВА II ОСНОВНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ СТРЕССА	
2.1 Понятия стресса в современной психологии.....	с.17
2.2 Теории стресса.....	с.20
2.3 Семейный стресс и копинг.....	с.27
2.4. Диадический копинг стресса.....	с.33
Выводы.....	с.37
ГЛАВА III ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ: «Путь к семейному благополучию»	
3.1 Пояснительная записка.....	с.39
3.2. Структура и содержание программы	с.41
Выводы.....	с.44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	с.45

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	с.47
ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ».....	с.49
ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЙ МОДУЛЬ».....	с.51
ПРИЛОЖЕНИЕ 3 «ПРАКТИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ».....	с.52

Агентство «Экспертный БГПУ»

ВВЕДЕНИЕ

Проблема адаптации является одной из центральных в науках о человеке. В аспекте практической деятельности психологи всё больше внимания уделяют задачам психологической диагностики личностных (адаптационных) ресурсов человека, психопрофилактики, развития навыков эффективного преодоления как экстремальных, кризисных, так и повседневных проблемных ситуаций.

Признание актуальности этих задач отразилось в развитии самостоятельного направления психологии – теоретических и эмпирических исследований совладения со стрессом поведения (копинга), прежде всего в рамках трансактного подхода, разработанного Ричардом Лазарусом.

Стресс как трансактивный процесс – непрерывный процесс взаимодействия индивида и окружающего мира. Согласно этой модели стресс начинается с оценки события (потенциального стрессора) и собственных ресурсов по его воздействию. В результате оценки возникают связанные со стрессом эмоции, которые являются внешние или внутренние действия (копинг). В таком понимании стресс является динамическим процессом, который протекает в постоянном и обобщенном взаимодействии индивида с окружающим миром.

Актуальность и значимость работы заключается в том, что стресс постоянно сопровождает человека по жизни. Человек справляется со стрессом сравнительно легко, не придавая значения неприятным моментам. Кто-то переживает сам стресс достаточно болезненно, но выходит из него с минимальными потерями для здоровья. А кого-то острейший стресс может привести к серьезным последствиям, даже к физической инвалидности.

Достоинство программ психологической помощи семье в стрессовых ситуациях заключается в том, что по средствам таких программ возможно осуществление всесторонней психологической помощи: начиная с диагностики стрессового состояния, диагностики причин стрессовых

студий, просвещение членов семьи о способах борьбы с отрицательными эмоциями, развитие индивидуальных навыков преодоления негативных последствий стресса, а также поддержка супругами друг друга в стрессовых ситуациях и совместное их преодоление.

Цель: – разработать программу психологической помощи семье в стрессовых ситуациях

Задачи

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению стресса
2. Охарактеризовать направления и виды деятельности практического психолога при оказании психологической помощи семье в ситуации кризиса
3. Определить особенности семейного копинга стресса
4. Проанализировать способы, методы и техники оказания психологической помощи семье в стрессовых ситуациях
5. Обучить семью способам и приёмам самостоятельного преодоления стрессовых ситуаций

Методологическая основа: Клинико-феноменологический подход

Теоретическая основа: Трансактная модель совладания со стрессом

Р.Лазаруса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной курсовой работе нами были проанализированы различные направления деятельности практического психолога по оказанию психологической помощи семье в стрессовых ситуациях.

Также нами были проанализированы теоретические подходы к изучению понятия стресса, к исследованию понятия стресса в современной психологии; выявлены негативные и позитивные последствия стрессовых ситуаций для подростков; мы определили способы психологического преодоления семейных стрессовых ситуаций.

Нами была разработана программа психологической помощи семье в стрессовых ситуациях: «Путь к семейному благополучию».

В результате чего мы сможем сделать следующие выводы:

1. Психологическая помощь - это область и способ деятельности, предназначенные для содействия человеку и сообществу в решении разнообразных проблем, порождаемых душевной жизнью человека в социуме.

2. Работа практического психолога по оказанию психологической помощи членам семьи в стрессовых ситуациях может осуществляться по следующим направлениям: психологическое просвещение, психодиагностика, психологическое консультирование, а также социально-психологический тренинг как активная форма обучения.

3. Важно уделять внимание не только методам преодоления стресса, но и методам его профилактики. Профилактика стресса направлена на то, чтобы найти слабые стороны членов семьи, «узкие места», а затем устранить их.

4. В настоящее время в научной литературе понятие «стресс» используется в разных значениях

- Стресс как событие, нарушающее гомеостаз несущее дополнительную нагрузку.

Стресс как реакция или состояние психофизиологического напряжения, возникающего под влиянием сильных физиологических или психосоциальных воздействий.

Стресс как транзактный процесс – непрерывный процесс взаимодействия индивида и окружающего мира. Однако различные подходы к определению стресса являются взаимодополняющими, определяющими целостную картину поведения человека в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

5. Разработанные нами программа психологической помощи семье в стрессовых ситуациях «Путь к семейному благополучию» направлена на развитие согласованных и индивидуальных навыков совладения супругов со стрессовыми ситуациями, рост психологического благополучия членов семьи, конструктивные изменения в семейном взаимодействии, а также поиск ресурсов, чтобы справиться со стрессом.

Список использованной литературы:

1. Бабулина Л.В. Субъектные и сценарные стратегии жизненного пути./ В. Бабулина// Журнал: Мир психологии. Научно – методический журнал. 2007. - №1 (49).- С.
2. Битянова М.Р. - М., 1998. – с.298. Организация психологической работы в школе./
3. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика./Бондаренко А.Ф. – М., 2001. – с.336.
4. Бочавер А.А. Исследование жизненного пути человека в современной и зарубежной психологии/А.А. Бочавер// Психологический журнал. Москва, Научно – производственное объединение «Издательство наука». Том 29. - №5.- 2008.- С.
5. Бурлачук Л.Ф., Психодиагностика: учеб. для вузов. /Бурлачук Л.Ф. - СПб., 2003.
6. Вассерман Л.И., Абрамова В.А., Трифонова Е.А., Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие./под научн. ред. проф. Вассермана Л.И. – СПб., 2010. – с.192.
7. Вачков И.В., Основы технологии группового тренинга./ Вачков И.В., - М., 1999. – с.137.
8. Водолянова Н.Е., Психодиагностика стресса./ Водолянова Н.Е., - СПб., 2009. - с.336.
9. Воробейчик Я.Н., Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика)/ Воробейчик Я.Н., - Одесса, 2004. – с.348.
10. Гейссельхарт Р., Хоффман-Буркарт К., Психодиагностика стресса, техники релаксации./ Гейссельхарт Р., Хоффман-Буркарт К. – М., 2006. – с.118.
11. Гончарова С.С., Пергаменщик Л.А., Яковчук Л.А. Преодоление психологических травм./ Гончарова С.С., Пергаменщик Л.А., Яковчук - Минск, 1999.

2. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. / Горбушина О. П., — СПб., 2008. — с.176.
13. Гринберг Дж. Управление стрессом./ Гринберг Дж.- СПб., 2002. — с.496.
14. Иванов Ю.М., Энциклопедия психотренинга./ Иванов Ю.М., - М. 2005.- с.213.
15. Игумнов С.А., Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы./ Игумнов С.А., - Спб.:Речь, 2007. — с.112.
16. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг./ Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. — СПб., 2004. — с.224.
17. Кинан К., Управление стрессом./ Кинан К. — М., 2004. — с.34.
18. Кочунас Р., Основы психологического консультирования./ Кочунас Р., - М., 1999. — с.244.
19. Майерс Д. Психология/ пер. с англ. И. А. Карпиков, В.А. Старавойтова, Минск., 2001. — с. 160.
20. Малкин-Пых И.Г., Психологическая помощь в кризисных ситуациях./ Малкин-Пых И.Г. — М. Изд-во Эсмо, 2005. — с.960.
21. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Москва, 1991. — с.736.
22. Пергаменщик Л.А., Список литературы: Психологический практикум./Пергаменщик Л.А. — Мн., 1996. — с. 28.
23. Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М., 1990.
24. Рутман Э.М. Как преодолеть стресс./ Рутман Э.М. — М., 1998. — с.160.
25. Фопель К., Уверенное управление. Тренинг коучинг саморазвития./ Фопель К. — М., 2004. — с.119.