

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горбунов Алексей Александрович
Должность: Заместитель начальника университета по учебной работе
Дата подписания: 22.06.2025 10:06:20
Уникальный программный ключ:
286e49ee1471d400cc1f45539d51ed7bbf0e9cc7

ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПСИХОЛОГИЯ УТРАТЫ

**Специалитет по специальности
37.05.02 Психология служебной деятельности
специализация «Психология безопасности»**

Санкт-Петербург

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины:

формирование у обучающихся способностей проводить работу по оказанию психологической помощи лицам разных возрастов и социальных групп, получившим психические травмы и/или находящимся в трудной жизненной ситуации в результате утраты.

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Компетенции	Содержание
ОПК-11	Способен проводить работу по психологической реабилитации лиц, получивших психические травмы, осуществлять комплекс мер по социально-психологической реадaptации сотрудников, военнослужащих и (или) отдельных лиц, действовавших в экстремальных условиях
ОПК-14	Способен использовать адекватные развивающие и коррекционные программы, осуществлять психологическую интервенцию с целью изменения негативных состояний лиц, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиаций, зависимостей, с суицидальными наклонностями
ПК-3	Способен оказывать психологическую помощь лицам разных возрастов и социальных групп, находящимся в трудной жизненной ситуации

Задачи дисциплины

В результате изучения дисциплины обучающийся будет:

1. Знать факторы, характеризующие понятие ситуации утраты.
2. Знать основные направления, формы, методы психологической работы с личным составом профессиональных контингентов для решения задач по реализации мер реабилитации и реадaptации лиц, переживающих утрату.
3. Уметь формировать психологический контакт, определять стратегию работы и выстраивать коммуникацию в целях реадaptации детей и взрослых, находящихся в ситуации утраты, в том числе находящихся в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиации, зависимости и суицидальными наклонностями.
4. Владеть представлениями о методах психологической помощи в ситуации переживания утраты.

2. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОПК-11.2 Знать основные направления, формы, методы психологической работы с личным составом профессиональных контингентов для решения задач по реализации мер реабилитации и реадaptации лиц, пострадавших в результате психотравмирующих событий.	Знает основные направления, формы, методы психологической работы с людьми, переживающими последствия утраты.
ОПК-11.4 Владеть представлениями о методах психологической реабилитации в ситуации переживания утраты и посттравматического стрессового расстройства.	Владеет представлениями о методах психологической реабилитации в ситуации переживания утраты.
ОПК-14.1. Знать социальные, экономические, возрастные, семейные, детско-родительские, медицинские и иные факторы, характеризующие понятие трудных жизненных ситуаций.	Знает возрастные, семейные и детско-родительские факторы, характеризующие переживания горя в ситуации утраты.
ОПК-14.3. Уметь формировать психологический контакт, определять стратегию работы и выстраивать коммуникацию в целях адаптации детей и взрослых, находящихся в трудных жизненных ситуациях, в том числе находящихся в состоянии психологической дезадаптации, с различными проявлениями девиации, зависимости и суицидальными наклонностями.	Умеет формировать психологический контакт, определять стратегию работы и выстраивать коммуникацию в целях адаптации детей и взрослых, переживающих утрату.
ПК-3.1 Знать факторы дезадаптации и реадaptации, специфичные для различных видов трудных жизненных ситуаций, обеспечивающие эффективность психологической помощи.	Знает факторы дезадаптации и реадaptации, специфичные для ситуации переживания утраты, обеспечивающие эффективность психологической помощи
ПК-3.2 Уметь определять задачи психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной работы с лицами, находящимися в трудной жизненной ситуации, обоснованные спецификой нарушений психологической безопасности с учетом принадлежности личности к возрастной и социальной группе.	Умеет определять задачи психопрофилактической, психокоррекционной и реабилитационной работы с лицами, переживающими утрату с учетом принадлежности личности к возрастной группе.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы специалитета по специальности 37.05.02 Психология служебной деятельности, специализации Психология безопасности.

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы: 108 часов.

4.1 Объем дисциплины и виды учебной деятельности

для очной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	з.е.	час.	7 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	3	108	108
Контактная работа, в том числе:		38	38
Аудиторные занятия		36	36
Лекции (Л)		12	12
Практические занятия (ПЗ)		24	24
Консультации перед экзаменом		2	2
Самостоятельная работа (СРС)		34	34
в том числе:			
курсовая работа (проект)			
Экзамен		36	36

для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость		
	з.е.	час.	8 семестр
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	3	108	108
Контактная работа, в том числе:		38	38
Аудиторные занятия		36	36
Лекции (Л)		8	8
Практические занятия (ПЗ)		20	20
Консультации перед экзаменом		2	2
Самостоятельная работа (СРС)		42	42
в том числе:			
курсовая работа (проект)			
Экзамен		36	36

**4.2. Тематический план, структурированный по темам (разделам) с
указанием отведенного на них количества академических часов и видов
учебных занятий**

для очной формы обучения

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Консультация	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Психология утраты как предмет изучения	12	2	4			6
2	Психические реакции на утрату: горевание	12	2	4			6
3	Технологии психологической помощи людям, переживающим утрату	18	4	8			6
4	Переживание утраты детьми и подростками	14	2	4			8
5	Паллиативная помощь детям и взрослым	14	2	4			8
	Консультация	2				2	
	Экзамен	36			36		
	Итого по дисциплине	108	12	24	36	2	34

для очно-заочной формы обучения

№ пп	Наименование тем	Всего часов	Количество часов по видам занятий		Контроль	Консультация	Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Психология утраты как предмет изучения	12	2	4			6
2	Психические реакции на утрату: горевание	12		4			8
3	Технологии психологической помощи людям, переживающим утрату	18	2	4			12
4	Переживание утраты детьми и подростками	14	2	4			8
5	Паллиативная помощь детям и взрослым	14	2	4			8
	Консультация	2				2	
	Экзамен	36			36		
	Итого по дисциплине	108	8	20	36	2	42

4.3 Содержание дисциплины

для очной формы обучения

Тема 1. Психология утраты как предмет изучения

Лекция. Кризисные ситуации утрат и горя. Многообразие утрат на протяжении жизненного пути. Представление о горе как о реакции на утрату. Связь горя с ПТСР и реакциями дезадаптации. Смежные понятия: кризис, стресс, страдание, трудные жизненные ситуации, травма, ПТСР.

Основные этапы в развитии психотерапии горя в России и за рубежом.

Смерть как экзистенциальная данность. Отношение к смерти и его значение для качества жизни.

Практическое занятие. Тема утраты и горя в искусстве.

Самостоятельная работа: Просмотреть и проанализировать содержание документального фильма «Синяя чайка» с комментариями.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 2. Психические реакции на утрату: горевание

Лекция. Понятие нормального, острого и хронического горя. Завершенное и непережитое горе. Формы горя и стадии переживания утраты в работах Э. Линдемманна. Стадии горевания в работах Э.-Кюблер-Росс. Задачи горя по Дж. Вордену. Переживание горя по В.Ф. Василюку.

Практическое занятие. Обсуждение документального фильма «Синяя чайка» с комментариями. Рефлексия опыта сопереживания горюющим.

Разработка информационного буклета «Реакции горя».

Самостоятельная работа: Просмотреть и проанализировать содержание художественного фильма «Три цвета: синий». Описать динамику работы горя главной героини.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 3. Технологии психологической помощи людям, переживающим утрату

Лекция. Индивидуальные и групповые технологии психологической помощи в горе. Метод исцеления горя Дж. Джеймса и Р. Фридмана. Различные технологии индивидуальной психологической помощи (рисунки, «исцеляющие письма», сочинение историй, МАК, визуализации, релаксации, аутогенная тренировка, актуализация ресурсных состояний и т.д.). Организация групп поддержки. Онлайн поддержка.

Представление об индивидуальном стиле горевания (Т. Мартин и К. Дока). Представление о бесправном горе (К. Дока). Двухпроцессная модель утраты (Stroebe, Schut), модель транскорпоральной коммуникации.

Практическое занятие. Использование арт-терапевтических технологий в работе с утратой.

Разработка информационного буклета «Помощь человеку, переживающему утрату».

Самостоятельная работа: Эссе-рассуждение на тему: «Наиболее эффективные модели психологической помощи при утрате».

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

Тема 4. Переживание утраты детьми и подростками

Лекция. Возрастные особенности переживания и понимания смерти у детей. Специфика переживания горя у детей и подростков. Типичные проблемы детей и подростков в период горевания. Нормальное горе. Факторы риска и признаки болезненного (осложненного) горя у детей.

Психологическая поддержка детей и подростков, переживающих горе. Как говорить с ребенком о смерти. Как помочь ребенку понять и пережить смерть в семье. Теория экологических систем У. Бронфенбреннера в организации психологической помощи детям и подросткам.

Практическое занятие. Осмысление смерти в детском возрасте с использованием сказки «Девочка со спичками» (Г.-Х. Андерсен).

Самостоятельная работа: Конспект статьи «Как помочь ребенку пережить горе» (Андреева А.Д.).

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

Тема 5. Паллиативная помощь детям и взрослым

Лекция. Подготовка к смерти и умирание как контекст психологической помощи. Технологии психологической помощи лицам в терминальной стадии болезни. Умиравший ребенок в семье.

Практическое занятие. Изучение опыта отечественной практики паллиативной помощи.

Самостоятельная работа: Ознакомиться с видеоматериалами по теме.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

для очно-заочной формы обучения

Тема 1. Психология утраты как предмет изучения

Лекция. Кризисные ситуации утрат и горя. Многообразие утрат на протяжении жизненного пути. Представление о горе как о реакции на утрату. Связь горя с ПТСР и реакциями дезадаптации. Смежные понятия: кризис,

стресс, страдание, трудные жизненные ситуации, травма, ПТСР.

Основные этапы в развитии психотерапии горя в России и за рубежом.

Смерть как экзистенциальная данность. Отношение к смерти и его значение для качества жизни.

Практическое занятие. Тема утраты и горя в искусстве.

Самостоятельная работа: Просмотреть и проанализировать содержание документального фильма «Синяя чайка» с комментариями.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 2. Психические реакции на утрату: горевание

Практическое занятие. Понятие нормального, острого и хронического горя. Завершенное и непережитое горе. Формы горя и стадии переживания утраты в работах Э. Линдемманна. Стадии горевания в работах Э.-Кюблер-Росс. Задачи горя по Дж. Вордену. Переживание горя по В.Ф. Василюку.

Обсуждение документального фильма «Синяя чайка» с комментариями. Рефлексия опыта сопереживания горюющим.

Самостоятельная работа: Разработка информационного буклета «Реакции горя». Просмотреть и проанализировать содержание художественного фильма «Три цвета: синий». Описать динамику работы горя главной героини.

Рекомендуемая литература:

основная [1-2];

дополнительная [1-2].

Тема 3. Технологии психологической помощи людям, переживающим утрату

Лекция. Индивидуальные и групповые технологии психологической помощи в горе. Метод исцеления горя Дж. Джеймса и Р. Фридмана. Различные технологии индивидуальной психологической помощи (рисунки, «исцеляющие письма», сочинение историй, МАК, визуализации, релаксации, аутогенная тренировка, актуализация ресурсных состояний и т.д.). Организация групп поддержки. Онлайн поддержка.

Представление об индивидуальном стиле горевания (Т. Мартин и К. Дока). Представление о бесправном горе (К. Дока). Двухпроцессная модель утраты (Stroebe, Schut), модель транскорпоральной коммуникации.

Практическое занятие. Использование арт-терапевтических технологий в работе с утратой.

Разработка информационного буклета «Помощь человеку, переживающему утрату».

Самостоятельная работа: Эссе-рассуждение на тему: «Наиболее эффективные модели психологической помощи при утрате».

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

Тема 4. Переживание утраты детьми и подростками

Лекция. Возрастные особенности переживания и понимания смерти у детей. Специфика переживания горя у детей и подростков. Типичные проблемы детей и подростков в период горевания. Нормальное горе. Факторы риска и признаки болезненного (осложненного) горя у детей.

Психологическая поддержка детей и подростков, переживающих горе. Как говорить с ребенком о смерти. Как помочь ребенку понять и пережить смерть в семье. Теория экологических систем У. Бронфенбреннера в организации психологической помощи детям и подросткам.

Практическое занятие. Осмысление смерти в детском возрасте с использованием сказки «Девочка со спичками» (Г.-Х. Андерсен).

Самостоятельная работа: Конспект статьи «Как помочь ребенку пережить горе» (Андреева А.Д.).

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

Тема 5. Паллиативная помощь детям и взрослым

Лекция. Подготовка к смерти и умирание как контекст психологической помощи. Технологии психологической помощи лицам в терминальной стадии болезни. Умиравший ребенок в семье.

Практическое занятие. Изучение опыта отечественной практики паллиативной помощи.

Самостоятельная работа: Ознакомиться с видеоматериалами по теме.

Рекомендуемая литература:

основная [1, 2];

дополнительная [1, 2].

5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

При реализации программы дисциплины используются лекционные и практические занятия.

Общими целями занятий являются:

- обобщение, систематизация, углубление, закрепление теоретических знаний по конкретным темам дисциплины;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализация единства интеллектуальной и практической деятельности;
- выработка при решении поставленных задач профессионально значимых качеств: самостоятельности, ответственности, точности, творческой инициативы.

Целями лекции являются:

дать систематизированные научные знания по дисциплине, акцентируя внимание на наиболее сложных вопросах;

стимулировать активную познавательную деятельность обучающихся, способствовать формированию их творческого мышления.

В ходе практического занятия обеспечивается процесс активного

взаимодействия обучающихся с преподавателем; приобретаются практические навыки и умения. Цель практического занятия: углубить и закрепить знания, полученные на лекции, формирование навыков использования знаний для решения практических задач; выполнение тестовых заданий по проверке полученных знаний и умений.

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубление и закрепление знаний, полученных на лекциях и других занятиях, выработку навыков самостоятельного активного приобретения новых, дополнительных знаний, подготовку к предстоящим занятиям, в том числе к контрольным работам.

6. Оценочные материалы по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины, проводится в соответствии с содержанием дисциплины по видам занятий в форме контрольных работ.

Промежуточная аттестация обеспечивает оценивание промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине, проводится в форме экзамена.

6.1. Примерные оценочные материалы:

6.1.1. Текущего контроля

Типовые задания для контрольных работ:

1. Определите среднюю длительность стадии "острое горе"

1 год

7-9 дней

6-7 недель

2. Синдром утраты - это сильные эмоции, переживаемые в результате утраты близкого, любимого человека. Иногда его принято называть:

"острая потеря"

«острое горе»

"острый кризис"

3. Горе утраты характеризуется следующими этапами (установите последовательность):

«эмоциональное прощание»

стадия поиска

стадия острого горя

шок и оцепенение

стадия восстановления

4. Определите по описанию стадию принятия смерти: На этой стадии стремятся как бы отложить приговор судьбы, изменяя свое поведение, образ жизни, отказываясь от разных удовольствий, и т.п.

депрессия
компромисс
отрицание
адаптация
гнев

5. Последовательность реакций неизлечимо больных людей на приближающуюся смерть описывает модель:

Зигмунда Фрейда
Элизабет Кюблер-Росс
Александра Моховикова

6.1.2. Промежуточной аттестации

Примерный перечень вопросов для проведения экзамена по дисциплине

1. Представление о горе как о реакции на утрату.
2. Связь горя с сопутствующими понятиями: кризис, стресс, страдание, трудные жизненные ситуации, травма, ПТСР.
3. Основные этапы в развитии психотерапии горя в России и за рубежом.
4. Смерть как экзистенциальная данность.
5. Отношение смерти и его значение для качества жизни.
6. Умирание: терминальные состояния, психология клинической смерти.
7. Тема утраты и горя в искусстве.
8. Понятие нормального горя.
9. Понятие острого горя.
10. Понятие хронического горя.
11. Понятие искаженных реакций горя.
12. Предвосхищающее горе.
13. Завершенное и незавершенное горе.
14. Формы горя и стадии переживания утраты в работах Э. Линдемманна.
15. Стадии горевания в работах Э.-Кюблер-Росс.
16. Задачи горя по Дж. Вордену.
17. Переживание горя по В.Ф. Василюку.
18. Индивидуальные и групповые технологии психологической помощи в горе.
19. Метод исцеления горя Дж. Джеймса и Р. Фридмана.
20. Арт-терапевтические технологии индивидуальной психологической помощи.
21. Методы когнитивно-поведенческой терапии в помощи при горевании.
22. Организация групп поддержки в ситуации утраты.
23. Онлайн поддержка в период горевания.

24. Представление об индивидуальном стиле горевания (Т. Мартин и К. Дока).
25. Представление о бесправном горе (К. Дока).
26. Двухпроцессная модель утраты (Stroebe, Schut).
27. Модель транскорпоральной коммуникации при горевании
28. Возрастные особенности переживания и понимания смерти у детей.
29. Специфика переживания горя у детей и подростков.
30. Типичные проблемы детей и подростков в период горевания.
31. Нормальное горе у детей.
32. Факторы риска и признаки болезненного (осложненного) горя у детей.
33. Психологическая поддержка детей и подростков, переживающих горе.
34. Теория экологических систем У. Бронфенбреннера в организации психологической помощи детям и подросткам.
35. Паллиативная помощь детям и взрослым.
36. Подготовка к смерти и умирание как контекст психологической помощи.
37. Проблема эвтаназии (медицинский и морально-психологический аспекты).
38. Технологии психологической помощи лицам в терминальной стадии болезни.
39. Умиравший ребенок в семье.
40. Профилактика профессионального выгорания психологов, работающих с синдромом утраты близкого.

6.2. Шкала оценивания результатов промежуточной аттестации и критерии выставления оценок

Система оценивания включает:

Форма контроля	Показатели оценивания	Критерии выставления оценок	Шкала оценивания
экзамен	правильность и полнота ответа	дан правильный, полный ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний по дисциплине, доказательно раскрыты основные положения вопросов; могут быть допущены недочеты, исправленные самостоятельно в процессе ответа.	отлично
		дан правильный, недостаточно полный ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; могут быть допущены недочеты, исправленные с помощью преподавателя.	хорошо
		дан недостаточно правильный и полный ответ; логика и последовательность изложения имеют нарушения; в ответе отсутствуют выводы.	удовлетворительно
		ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения; дополнительные и уточняющие вопросы не приводят к коррекции ответа на вопрос.	неудовлетворительно

7. Ресурсное обеспечение дисциплины

7.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

МойОфис Образование [ПО-41В-124] - Полный комплект редакторов текстовых документов и электронных таблиц, а также инструментарий для работы с графическими презентациями [Свободно распространяемое. Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4557], Astra Linux Common Edition релиз Орел [ПО-25В-603] - Операционная система общего назначения "Astra Linux Common Edition" [Коммерческая (Full Package Product). Номер в Едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных - 4433].

7.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Информационная справочная система — Сервер органов государственной власти Российской Федерации <http://россия.рф/> (свободный доступ); профессиональные базы данных — Портал открытых данных Российской Федерации <https://data.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru> (свободный доступ); система официального опубликования правовых актов в электронном виде <http://publication.pravo.gov.ru/> (свободный доступ); федеральный портал «Совершенствование государственного управления» <https://ar.gov.ru> (свободный доступ); электронная библиотека университета <http://elib.igps.ru> (авторизованный доступ); электронно-библиотечная система «ЭБС IPR BOOKS» <http://www.iprbookshop.ru> (авторизованный доступ).

7.3. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1. Вамик, Волкан Жизнь после утраты: психология горевания / Волкан Вамик, Зинтл Элизабет ; перевод К. В. Куркин. — 2-е изд. — Москва : Когито-Центр, 2019. — 160 с. — ISBN 0-684-19574-7, 978-5-89353-418-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/88319.html>

2. Падун М.А., Котельникова А.В. Психическая травма и картина мира: Теория, эмпирия, практика. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2019. – 206 с. <http://www.iprbookshop.ru/88369.html>

Дополнительная литература:

1. Галиева, С. Ю. Работа с детьми и молодежью, находящимися в трудной жизненной ситуации : учебно-методическое пособие / С. Ю. Галиева. — Пермь : ПГГПУ, 2021. — 127 с. — ISBN 978-5-907459-07-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/256427>

2. Танатотерапия: практическое применение : сборник научных трудов / составитель В. Ю. Баскаков. — 2-е изд. — Москва : ИОИ, 2016. — 360 с. — ISBN 978-5-94193-810-0. — Текст: электронный // Лань : электронно библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/92195>

7.4. Материально-техническое обеспечение

Для проведения и обеспечения занятий используются помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: автоматизированное рабочее место преподавателя, маркерная доска, мультимедийный проектор.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде университета.

Автор: доцент И.А. Акиндинова