

УО «Мозырский государственный педагогический университет  
им. И.П. Шамякина»

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор по учебной работе**

\_\_\_\_\_ **Н.А. Лебедев**

\_\_\_\_\_ (дата)

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
ОСНОВЫ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ**

специальности переподготовки 1-03 04 72 ПРАКТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ (квалификация: педагог-психолог) \_\_\_\_\_  
(код и наименование специальности и квалификации переподготовки)

в соответствии с типовым учебным планом переподготовки,  
утвержденным \_\_\_\_\_  
(дата утверждения, регистрационный номер)

Мозырь 2011

Разработчик программы:

Миневич Р.М.- старший преподаватель кафедры практической психологии и дефектологии

Рекомендована к утверждению:

кафедрой практической психологии и дефектологии

Протокол заседания от 26.01.2011г. № 5

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Л.Н. Иванова

научно-методическим советом университета

Протокол заседания от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель научно-методического совета \_\_\_\_\_ Н.А. Лебедев

## ВВЕДЕНИЕ

Дисциплина «*Основы кризисной психологии*» составляет важное звено в профессиональной подготовке педагогов-психологов.

Цель изучения дисциплины: познакомить слушателей с теоретическими основами кризисной психологии, обучить методам кризисной интервенции на основе активной работы по исследованию личностного опыта.

### Задачи курса:

- Формирование общих теоретических представлений о причинах, клинических проявлениях и возможных осложнениях кризисных состояний;
- Формирование профессиональной позиции при работе с кризисными состояниями (горе, суицид, посттравматический стресс, возрастные кризисы);
- Ознакомление с практическими методами психотерапевтической помощи личностям, находящимся в кризисных ситуациях (арт-терапия, гештальт-терапия, танцевально-двигательная терапия, статические и динамические медитации, аутотренинг, холотропная терапия, групповая терапия);
- Формирование умения подбора адекватных методов психологической помощи в соответствии с особенностями кризисной ситуации;
- Формирование навыков оказания психологической помощи и самопомощи в критических ситуациях;
- Закрепление практических навыков кризисной интервенции.

Методы обучения: словесные (объяснение, работа с книгой, конспектирование), используются на лекциях, семинарах, в самостоятельной работе слушателей с учебными пособиями; практические (лабораторные работы, выполнение индивидуальных заданий).

Средства: учебные пособия, справочники, диагностические методики.

### Основные требования к результатам изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины слушатели должны

А) знать теоретические подходы в кризисной психологии

Б) уметь осуществлять психодиагностику травматических состояний, определять стратегию психологической помощи человеку в кризисной ситуации.

Объем изучения дисциплины: 30 часов, из них 12 часов – лекции, 8 часов – практические, 10 часов - самостоятельная работа, форма контроля – зачет.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>лекции</i>	<i>практические</i>	<i>Самостоятельная работа</i>
<b>1.</b>	Определение кризиса и кризисного состояния	<b>2</b>		
<b>2.</b>	Травматические кризисы			<b>2</b>
<b>3.</b>	Острые стрессовые ситуации и их осложнения			<b>2</b>
<b>4.</b>	Кризисы возрастных периодов личности	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5.</b>	Работа психолога с насилием над женщинами	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>6.</b>	Работа психолога с насилием над детьми	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
<b>7.</b>	Реакция горевания как кризисная ситуация	<b>2</b>		
<b>8.</b>	Работа психолога с суицидальным поведением	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>9.</b>	Работа психолога с вторичной травмой			<b>2</b>
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
		<b>30 часов</b>		

## **СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Определение кризиса и кризисного состояния**

Понятие о кризисе и кризисном состоянии. Медицинская и психологическая модели. Критерии кризисного состояния. Причины возникновения кризисного состояния. Биологические факторы (возрастная биологическая ранимость, особенности личности, психические и телесные заболевания). Микросоциальные ситуационные факторы (семейные, рабочие стрессовые ситуации, их характер и интенсивность); макросоциальные факторы (изменение национальной мотивации, социокультурные изменения). Кризис идентичности. Понятие травматического и возрастного кризиса.

### **Тема 2. Травматические кризисы**

Определение травматического кризиса. Этиология. Кризис целостности. Кризис «пересадки корней». Кризис лишения. Ситуационный кризис. Стресс и дистресс. Фазы развития стрессовой реакции. Нейрофизиология стресса. Стадии формирования постстрессовых нарушений. Методы психодиагностики.

### **Тема 3. Острые стрессовые ситуации и их осложнения**

Динамика развития кризиса. Осложнённый кризис. Способы совладания с кризисом. Преодолевающее поведение. Механизмы психологической защиты. Основные чувства в кризисе. Виды тревоги. Нарушение адаптации как реакция на тяжелый стресс. Классификация расстройств адаптации согласно МКБ – 10. Основные проявления расстройств адаптации.

### **Тема 4. Кризисы возрастных периодов личности**

Стадии возрастных кризисов: предкризисная (накопления проблематики), собственно кризис, осложнения. Теория психосоциального развития личности Э. Эриксона. Негативные и позитивные последствия кризиса. Перинатальные кризисы. Кризис новорожденности. Стадии постнатального психосоциального развития: орально-сенсорная; мышечно-анальная; локомоторно-генитальная; латентная; подростковая; стадии ранней, средней и поздней зрелости. Особенности кризисов базального доверия-недоверия, автономии – стыда и сомнения, инициативности – вины, трудолюбия – неполноценности, эго-идентичности – ролевого смешения, интимности – изоляции, продуктивности – застоя, эго-интеграции – отчаяния.

### **Тема 5. Работа психолога с насилием над женщинами**

Работа с домашним (семейным) насилием. Работа с жертвами изнасилования. Основы консультирования жертв насилия. Работа с

агрессией. Работа с сверхконтролем. Работа с Я-образом. Структурная интеграция.

### **Тема 6. Работа психолога с насилием над детьми**

Эмоциональное насилие. Психологическое насилие. Физическое насилие. Сексуальное насилие. Насилие в школе. Последствия насилия над детьми. Нарушения физического и психического развития. Заболевания как следствие насилия. Психические особенности детей, пострадавших от насилия. Социальные последствия жестокого обращения с детьми. Консультирование детей-жертв насилия. Тренинг с детьми, пережившими насилие.

### **Тема 7. Реакция горевания как кризисная ситуация**

Горе как реакция утраты. Нормативная и патологическая реакции горевания. Причины патологизации. Этапы горевания: эмоционального отреагирования, дезорганизации, гиперактивности, напряжения, поиска (тревожный и оппозиционный варианты), отчаяния, демобилизации, разрешения, рецидивирования. Особенности горевания при разводе.

Симптомы естественного горя (эмоциональный, когнитивный, поведенческий и физический симптомокомплексы). Симптомы дезадаптивного горевания. Формы патологического горя: хроническое, задержанное, маскированное, избегаемое. Предвосхищающие реакции горевания. Тактика психологической помощи на различных этапах горевания. Кризисное консультирование при горевании. Основные ошибки при психокоррекции. Методы индивидуальной, групповой и семейной психотерапии. Прогноз.

### **Тема 8. Работа психолога с суицидальным поведением**

Суицидология как кризисная дисциплина. Суицид и гомицид. Биологическая, патопсихологическая, психодинамическая и социально-психологическая концепции самоубийства. Эпидемиология суицидального поведения. Причины суицидального поведения: социально-демографические, личностные, биологические, медицинские факторы. Особенности суицидального поведения при шизофрении, депрессии, зависимостях, расстройствах личности. Общие черты самоубийств. Профилактика самоубийств. Прогностические и лимитирующие критерии суицидального риска. Ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска. Методы психодиагностики суицидального поведения. Психотерапевтическая помощь при угрозе суицида. Основные терапевтические мишени. Телефонная помощь при суицидальном поведении. Симптоматическая и казуальная модель. Этапы консультирования при суицидальном поведении: установление контакта, получение информации, оценка

суицидального потенциала, оценка и мобилизация ресурсов, выработка терапевтического плана.

### **Тема 9. Работа психолога с вторичной травмой.**

Синдром эмоционального выгорания. Выгорание и вторичная травма. Оценка вторичной травматизации. Работа со вторичной травмы. Супервизия.

#### **Литература (Основная)**

1. Абдурахманов Р.А. Введение в общую психологию и психотерапию. – М.: НПО “МОДЭК”, 2002
2. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. – С.-Пб.: Питер, 2004
3. Кондрашенко В.Т. Общая психотерапия. Руководство для врачей. – Мн.: Высш. шк., 1999
4. Кризисная психология: учебное пособие / Л.А.Пергаменщик. – Мн.: Высш.шк., 2004
5. Мейер В., Чессер Э. Методы поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2000
6. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. – М., 2002
7. Романин А.Н. Основы психотерапии. – М.: “Академия”, 1999
8. Ромек В.Г., Конторович В.А., Куркович Е.И. Психологическая помощь в кризисных состояниях, С-Пб.: Речь, 2004
9. Юрьева Л.Н. Кризисные состояния - Днепропетровск: Арт-Прес, 1998.

#### **(дополнительная)**

1. Гроллман Э. Суицид: первенция, интервенция, поственция// Суицидология: прошлое, настоящее и будущее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологов, психотерапевтов и в художественных текстах. Составитель А. Н. Моховников. М., 2001
2. Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. С.-Пб, 1999
3. Игумен Евгений с соавт. Аномалии родительской любви, г. Иваново: Свет Православия, 2004
4. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (биоэнергетика). – СПб.: Речь, 2000
5. Руководство по телесно-ориентированной терапии. – СПб.: Речь, 2000
6. Складорова Т.В., Янушкявичене О.Л. Возрастная педагогика и психология. М.: Покров, 2004

## Вопросы к зачёту

1. Определение кризиса и кризисного состояния. Травматический и возрастной кризис.
2. Критерии кризисного состояния. Причины возникновения кризисного состояния.
3. Биологические, микросоциальные, ситуационные и макросоциальные факторы кризисного состояния.
4. Способы совладания с кризисом. Преодолевающее поведение.
5. Основные чувства в кризисе. Виды тревоги.
6. Динамика развития кризиса. Осложнённый кризис.
7. Стадии возрастных кризисов: предкризисная (накопления проблематики), собственно кризис, осложнения.
8. Теория психосоциального развития личности Э. Эриксона.
9. Негативные и позитивные последствия кризиса.
10. Перинатальные кризисы. Кризис новорожденности. Стадии постнатального психосоциального развития.
11. Особенности кризисов базального доверия-недоверия, автономии – стыда и сомнения, инициативности – вины, трудолюбия – неполноценности, эго-идентичности – ролевого смещения, интимности – изоляции, продуктивности – застоя, эго-интеграции – отчаяния.
12. Стресс и дистресс. Фазы развития стрессовой реакции. Нейрофизиология стресса.
13. Работа с домашним (семейным) насилием.
14. Работа с жертвами изнасилования.
15. Основы консультирования жертв насилия.
16. Эмоциональное насилие над детьми.
17. Психологическое насилие над детьми.
18. Физическое насилие над детьми.
19. Сексуальное насилие над детьми.
20. Насилие в школе.
21. Последствия насилия над детьми. Нарушения физического и психического развития.
22. Заболевания как следствие насилия.
23. Психические особенности детей, пострадавших от насилия.
24. Горе как реакция утраты. Нормативная и патологическая реакции горевания. Причины патологизации. Этапы горевания.
25. Симптомы естественного горя (эмоциональный, когнитивный, поведенческий и физический симптомокомплексы). Симптомы дезадаптивного горевания. Формы патологического горя. Предвосхищающие реакции горевания.
26. Тактика психологической помощи на различных этапах горевания. Кризисное консультирование при горевании.
27. Основные ошибки при психокоррекции кризисных состояний. Методы индивидуальной, групповой и семейной психотерапии.
28. Суицидология как кризисная дисциплина. Биологическая, патопсихологическая, психодинамическая и социально-психологическая концепции самоубийства. Причины суицидального поведения.
29. Профилактика самоубийств. Прогностические и лимитирующие критерии суицидального риска. Ситуационные, поведенческие, коммуникативные, когнитивные, эмоциональные индикаторы суицидального риска.
30. Методы психодиагностики суицидального поведения. Психотерапевтическая помощь при угрозе суицида. Телефонная помощь при суицидальном поведении.



