

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»

**УТВЕРЖДАЮ**

Первый проректор БГПУ

\_\_\_\_\_ С.И.Коптева

20 июня 2016 г.  
(дата утверждения)

Регистрационный № УД 32-01-11/17/2016 уч.

**КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальности

1-03 04 03 Практическая психология

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Учебная программа составлена на основе образовательного стандарта «Высшее образование. Первая ступень. Специальность 1-03 04 03 Практическая психология», утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Л.А. Пергаменщик, профессор кафедры социальной и семейной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», доктор психологических наук, профессор;  
Н.Л. Пузыревич, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Е.Л. Малиновский, доцент кафедры психологии образования учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», кандидат психологических наук, доцент;  
А.Н. Сизанов, заведующий кафедрой психологии и педагогического мастерства государственного учреждения образования «Республиканский институт высшей школы», кандидат психологических наук, доцент.

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Кафедрой социальной и семейной психологии учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

(протокол № 9 от 5 мая 2016 г.) \_\_\_\_\_ Н.Л.Пузыревич;

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»  
(протокол № 6 от 15 июня 2016 г.)

Оформление программы и сопровождающих её материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист УМУ БГПУ

С.А. Стародуб

Ответственный за выпуск: Н.Л. Пузыревич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная дисциплина «Кризисная психология» предназначена для реализации на I ступени высшего образования.

Учебная программа дисциплины «Кризисная психология» разработана в соответствии с Образовательным стандартом и учебным планом по специальности 1-03 04 03 Практическая психология.

Актуальность введения в систему подготовки профессиональных психологов учебной дисциплины «Кризисная психология» определяется тем, что современная социально-экономическая и культурологическая ситуация развития человека во многом противоречит привычным способам построения стратегий поведения, исходя из природных (биологических) стимулов и общественных (социальных) нормативов. Современный человек оказался перед необходимостью более часто, чем его предшественник, самостоятельно реагировать на необычный, ситуационный фактор, так как в его опыте не содержится адекватных стратегий преодоления, выхода из непривычных ситуаций. Таким образом, рост социальных и природных катаклизмов, с одной стороны, и невозможность использовать для их преодоления биологического кода и опыта поколений, с другой стороны, во многом стимулировало психическую травматизацию населения, что не могло не отразиться негативно на психическом здоровье.

**Цель и задачи дисциплины:** ознакомление с методологическими основаниями кризисной психологии, с объяснительными теориями поведения человека в ситуации неопределенности и непредсказуемости, обучение навыкам самостоятельного построения программ кризисного вмешательства и методами оказания психологической помощи и поддержки.

Дисциплина «Кризисная психология» методологически базируется на таких дисциплинах, как «Психология личности» и «Социальная психология». Она связана с дисциплинами «Основы психологической помощи», «Групповая психотерапия» и «Психологическое консультирование».

Успешность усвоения знаний обеспечивается системностью преподнесения теоретического материала на лекциях, его закреплением и обобщением через систему семинарских и лабораторных занятий, использованием методов интерактивного обучения и моделирования (проблемное изложение, поисковый и исследовательский методы, эвристическая беседа, дискуссия, сократический диалог).

Программа учебной дисциплины содержит вопросы, разработанные на основе анализа современных отечественных и зарубежных исследований в области кризисной психологии. Для каждой темы определены формы работы: лекции, семинарские и лабораторные занятия.

Требования к уровню освоения содержания учебной дисциплины «Кризисная психология» определены в соответствии с образовательным стандартом высшего образования I ступени.

Изучение учебной дисциплины должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

#### **Требования к академическим компетенциям специалиста**

Специалист должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.

#### **Требования к социально-личностным компетенциям специалиста**

Специалист должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.

#### **Требования к профессиональным компетенциям специалиста**

Специалист должен быть способен:

#### **Обучающая деятельность**

- ПК-2. Знать сущность, содержание и структуру образовательных процессов.
- ПК-3. Владеть системой знаний об истории и современных направлениях развития психолого-педагогических наук и их методах.

#### **Воспитательная деятельность**

- ПК-8. Планировать, организовывать и осуществлять воспитательную и идеологическую работу.
- ПК-10. Владеть эффективными способами коммуникаций с учащимися, родителями, представителями общественных организаций.

#### **Организационно-управленческая деятельность**

- ПК-41. Структурировать знания, выделять главное, логически выстраивать изложением материала, выделяя основные причинно-следственные связи.

#### **Коммуникативная деятельность**

- ПК-49. Взаимодействовать с коллегами и специалистами смежных профилей по профессиональным вопросам в рамках своего учебного заведения и вне его.
- ПК-50. Иметь навыки профессионального общения и установления педагогически целесообразных взаимоотношений со всеми участниками образовательного процесса.

В результате освоения учебной дисциплины «Кризисная психология» студенты должны *знать*:

- методологические основания кризисной психологии;
- объяснительные теории поведения человека в кризисных ситуациях;
- категориальный аппарат дисциплины;
- фундаментальные принципы, стратегии и методы психологической помощи в кризисных ситуациях.

В результате освоения учебной дисциплины «Кризисная психология» студенты должны *уметь*:

- разрабатывать программы кризисного вмешательства;
- использовать методы оказания психологической помощи и поддержки человеку в кризисной ситуации.

В результате освоения учебной дисциплины «Кризисная психология» студенты должны *владеть*:

- навыками оказания экстренной психологической помощи пострадавшим;
- навыками проведения диагностики состояния человека в посткризисной ситуации.

Самостоятельная работа студентов может быть организована через аналитический обзор литературных первоисточников, проведение учебных исследовательских проектов, подготовку эссе и рефератов по актуальным проблемам кризисной психологии.

Форма получения высшего образования: очная, заочная.

На изучение учебной дисциплины «Кризисная психология» учебным планом дневной формы получения образования отводится на IV курсе 170 учебных часов, из них 74 – аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает:

в 7 семестре: 38 часов лекционных занятий (из них 4 часа УСР), 20 часов семинарских занятий (из них 4 часа УСР), 16 часов лабораторных занятий, самостоятельная работа – 60 часов.

Форма контроля: экзамен (7 семестр).

На изучение учебной дисциплины «Кризисная психология» учебным планом заочной формы получения образования отводится на V курсе 170 учебных часов, из них 14 – аудиторных, примерное распределение которых по видам занятий включает:

в 9 семестре: 10 лекционных, 4 семинарских часов.

Форма контроля: экзамен (10 семестр).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ, СИСТЕМА ПОНЯТИЙ

История становления кризисной психологии. История становления кризисной психологии в Беларуси. Закон Республики Беларусь об оказании психологической помощи.

Предмет кризисной психологии. Задачи курса кризисной психологии. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки.

Система понятий кризисной психологии. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологического подхода анализа личностного развития. Жизненный путь личности (С.Л. Рубинштейн, Г. Гессе). Кризис. Классификация кризисов. Кризисная ситуация – подходы в определении. Событие как совместное бытие. Методологическая необходимость различения понятий «кризисная ситуация» и «кризисное событие». Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста. Горе. Детское горе.

Понятие антропологической катастрофы. Фрагментарность человеческого сознания. Неопределенность цели. Обреченность на одиночество. Ситуация принципиальной неопределенности. Принцип трех «К» М. Мамардашвили. Принцип Декарта и следствия из него. Характеристика интеллигибельных объектов. Человек странный, неопишувемый.

### ТЕМА 2. ЧЕЛОВЕК В СИТУАЦИИ СТРЕССА

Управление стрессом.

Адаптационный синдром Г. Селье. Стадии развития стресса. Адаптационный синдром. Два ответа на стресс: синтоксический и катаксический. Оптимальный уровень стресса. Кодекс поведения: цель жизни, биологические корни, приемлемость, полнота жизни.

Психологический и физиологический стресс. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки. Психологические компоненты стресса.

Посттравматический стресс. Определение понятия. История становления теории. Симптоматика, диагностика, эпидемиология. Треугольник травмированной личности. Базовые убеждения (иллюзии) и психическая травма. Крушение и восстановление базисных убеждений (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман). Диагностика базисных убеждений.

Посттравматический рост. Пересмотр мировоззрения. «Восстановление участия». Проявления посттравматического роста. Готовность встретить будущее. Отклик «первичной референтной группы».

Переживания П. Безухова (роман «Война и мир» Л.Н. Толстого). Сужение сознания и туннельное зрение. Анализ «психотерапевтического» диалога: П. Каратаев – П. Безухов. Этапы «выздоровления» П. Безухова.

Характеристика травматического стресса в романе. Поиски смысла жизни П. Безухова.

Терроризм как социально-психологическое явление. Определение понятия терроризм. Социально-психологические механизмы возникновения терроризма. Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма. Личность и психологическая мотивация. Интенсивная индоктринация. Терроризм как форма массового общения. Социально-психологические последствия терроризма.

### **ТЕМА 3. ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА**

Операционализация понятия «психическая травма». Капсулирование травмы. Психоаналитический взгляд на психическую травму. Формула возникновения ранней травмы. Навязчивое повторение травматизации. Травма и травматизация: между «внешним» и «внутренним» мирами.

Механизм психологической травматизации личности. Модель диссоциации BASK Браун. Трехступенчатая модель психотерапии травмы (Элвин Семарад, Дэвид Гарфилд).

### **ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ**

Страх и тревога. Тревога. Экзистенциальный взгляд: С. Кьеркегор, К. Ясперс, П. Тиллих, Р. Мэй. Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье. Систематика базисных тревог: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла. Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие. Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги.

Роман Кафки «Процесс». Причины задержания Иозефа К. Психотерапевтический процесс. Введение в закон как право выбора пути. Психическая смерть как следствие отказа от личностного роста. Дети и тревога смерти.

Переживание потери. Концепции переживания. Ф. Василюк и его психология переживания. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле.

Психология горя. Психологические теории о понимании смерти детьми. Фазы переживания детьми горя. Отрицание – основная реакция детей на смерть. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя. Детский опыт переживания горя. Формирования чувства вины. Гиперактивность как психологическая защита от горя. Проблемы с идентификацией и разрушение Я-концепции. Основные детские реакции на горе. Последствия потери. Просвещение.

Переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз. Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе.

## **ТЕМА 5. СТРАТЕГИЯ, ПРИНЦИПЫ И МЕТОДОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

Фундаментальные принципы психологической помощи. Подходы к коррекции травматического стресса.

Превентивный (стратегический) подход в психотерапии. Сущность превентивного подхода в психотерапии кризисных состояний. Принципы превентивного подхода: активная позиция психолога; немедленная помощь; близость к месту события; установка на положительные результаты; общий подход и единая команда; использование простых и действенных способов терапии.

## **ТЕМА 6. КРИЗИСНОЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВО В СИТУАЦИИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

Факторы и индикаторы суицидального риска.

Консультирование суицидальных клиентов. Интернет-консультирование суицидальных клиентов. Консультирование уцелевших после самоубийства. 7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса.

Группы поддержки, групповая психотерапия для суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства. Техники работы с суицидентами. Эффективный «кризисный переговорщик» в работе с суицидентами.

## **ТЕМА 7. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЖЕРТВ НАСИЛИЯ**

Проявление жестокости в современном мире как социально-психологическая проблема общества. Культурно-исторический аспект представлений о применении физических наказаний детей в семье. Синдром «childabuse».

Виды насилия: физическое, сексуальное, домашнее, психологическое. Провоцирующее поведение. Жертвы насилия. Личность насильника. Признаки жестокого обращения у детей и подростков. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности.

Домашнее насилие. Семейные факторы риска, провоцирующие насилие. Цикл домашнего насилия. Отдаленные последствия насилия. «Тиражируемость» насилия в последующих поколениях.

Направления работы с жертвами насилия. Комплексный характер диагностики и психотерапии последствий насилия. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия (создание доверительных отношений, работа с «безопасным листом», элементы телесно-ориентированной терапии и арт-терапии).

Система стандартов в области оказания помощи пострадавшим от домашнего насилия в России и Республике Беларусь. Групповые методы работы с жертвами насилия. Обеспечение психологической поддержки семьи. Работа с ребенком, подвергнувшимся насилию.

## ТЕМА 8. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Психология и психотерапия плача. Плач как разновидность эмоционального поведения. Плач как форма нравственно-психологического переживания личности горестных событий и катарсического выхода из трагической ситуации.

Методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации.

Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях (модель присоединиться и направлять). Поведение в травматической ситуации. Главная формула помощи. Установление контакта. Нейтрализация внутренней речи. Восстановление прерванного канала. Прикосновение «нанесение узоров».

Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции. Требования к ведущему. Правила проведения дебрифинга. Требования к организации пространства. Время и место проведения психологического дебрифинга. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения. Ограничения в проведении дебрифинга. Структура психологического дебрифинга.

Психобиографический дебрифинг. Методический прием, который соединяет диагностику (психологическая автобиография) и коррекцию (психологический дебрифинг). Диагностический этап психобиографического дебрифинга. Коррекционный этап психобиографического дебрифинга.

Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление, сократический диалог.

Группа поддержки взрослым в горе. Определение группы поддержки как особой формы групповой психотерапевтической формы. Цель проведения группы поддержки: обмен информацией, помощь в процессе адаптации, создание благоприятных условий для помощи и взаимопомощи. Задачи группы поддержки: обмен эмоциональным опытом, снятие уникальности переживаний, эффективный поиск личностных резервов, принятие факта потери и умения находить и принимать поддержку. Форма, тип группы поддержки.

Группа поддержки детям в горе. Цель и задачи группы поддержки. Возрастной, количественный состав, продолжительность работы группы поддержки. Формирование группы поддержки. Содержание занятий. Личностные факторы, которые перестают действовать, когда ребенок встречает с фактом смерти.

Вскрывающая терапия как продолжительная конфронтация с тревожащими стимулами. Варианты вскрывающей терапии.

Метод десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. История и развитие метода ДПДГ. Теоретические основания ДПДГ. Процедура проведения ДПДГ. Восемь стадий метода ДПДГ: история, подготовка, диагностика, десенсибилизация и переработка, утверждение позитивного представления, соматическое состояние, завершение, переоценка.

Методы самопомощи.

Психологическое просвещение как опосредованная форма психологической помощи.

## ТЕМА 9. В ПОИСКАХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОДА ВЫЖИВАНИЯ

Психология в поисках кода выживания. В. Франкл «выживание через веру в себя». П. Тиллих «мужество быть». Мужество как самоутверждение вопреки. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского. Чувство связанности как показатель психологического здоровья, как фактор стрессоустойчивости. Компоненты чувства связанности: постижимость, управляемость, осмысленность. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди. Теоретические основания концепции жизнестойкости («заброшенность» М. Хайдеггер, «мужество быть» П. Тиллих). Компоненты жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска. Формирование и обучение жизнестойкости. «Решительность» Дж. Гринберг. «Выносливость» М. Перре и У. Бауман. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph М. Лаада. Психологическая жизнеспособность и внутренняя устойчивость. Код человеческого выживания. Шесть фундаментальных попыток. **Belief** — убеждения, ценности, смысл. **Affect** — эмоции. **Social** — социум, друзья, семья. **Imagination** — воображение, интуиция, фантазия. **Cognition** — познание, действительность, логика, планирование. **Physiology** — физиология, чувствование, действие, релаксация. Метод измерения личного кода самовосстанавливаемости. Сочинение рассказов в шести частях (6 PSM). Программа вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом.

Концепция непрерывности. Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая, мечтаний. Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные. Восстановление непрерывности.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ДЛЯ ДНЕВНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа	Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ (74 часа)</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		
<b>1</b>	<b>Предмет, задачи и история становления кризисной психологии, система понятий</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>			
1.1	<b>Предмет, задачи и история становления кризисной психологии</b> 1. История становления кризисной психологии. 2. Предмет и задачи кризисной психологии. 3. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки. 4. Система понятий кризисной психологии: 4.1 Онтогенез и/или жизненный путь – два методологического подхода анализа личностного развития.	2					[1] [5] [6] [26]	

	<p>4.2 Понятие «кризис». Классификация кризисов.</p> <p>4.3 Кризисная ситуация и кризисное событие.</p> <p>4.4 Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста.</p> <p>5. Антропологическая катастрофа и принцип трех «К».</p>							
1.2	<p><b>Введение в систему понятий кризисной психологии</b></p> <p>1. Методологические подходы к анализу личностного развития.</p> <p>2. Событие как совместное бытие, кризисная ситуация и кризисное событие.</p> <p>3. Классификация кризисов, психическая травма.</p> <p>4. Сущность антропологической катастрофы.</p>		2		2		[4] [5] [6] [8]	Рейтинговая контрольная работа №1.
<b>2</b>	<b>Человек в ситуации стресса</b>	<b>10</b>	<b>4</b>			<b>10</b>		
2.1	<p><b>Теории стресса Г. Селье и Р. Лазаруса</b></p> <p>1. Адаптационный синдром Г. Селье.</p> <p>2. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса.</p> <p>3. Социальная сеть поддержки как средство преодоления стресса.</p> <p>4. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе.</p>	4				2	[4] [5] [6] [8] [32]	
2.2	<p><b>Психологический и физиологический стресс</b></p> <p>1. Адаптационный синдром Г. Селье.</p> <p>2. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса.</p> <p>3. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки.</p>		2				[7]	Групповая дискуссия, тестовый контроль

	4. Психологические компоненты стресса.							
2.3	<b>Посттравматический стресс</b> 1. История становления теории. 2. Симптоматика, диагностика, эпидемиология. 3. Треугольник травмированной личности. Крушение базовых иллюзий. 4. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. 5. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности. 6. Посттравматический рост.	4				2	[7] [8]	Опрос, анализ докладов
2.4	<b>Сравнительный анализ стресса классического, посттравматического и психологического</b> 1. Адаптационный синдром и стресс как реакция на кризисное событие. 2. Транзактная теория стресса и теория посттравматического стресса. 3. Стресс и копинг. 4. Стресс и социальная сеть поддержки.		1				[7] [9] [33]	Проверка заданий по первоисточникам
2.5	<b>Социальную сеть поддержки П. Безухова в преодолении посттравматического стресса в романе Л.Н. Толстого «Война и мир»</b>		1			2	[7] [9] [33] [26]	Реферат
2.6	<b>Терроризм как социально-психологическое явление</b> 1. Определение понятия терроризм. 2. Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма.	2				4	[35]	

	3. Психологическая мотивация, интенсивная индоктринация. 4. Терроризм как форма массового общения. 5. Социально-психологические последствия терроризма.							
<b>3</b>	<b>Психическая травма</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>4</b>		
3.1	<b>Психическая травма. Определение, диагностика, помощь</b> 1. Понятие «психическая травма». Капсулирование травмы. 2. Психоаналитический взгляд на психическую травму. 3. Травма и травматизация: между внешним и внутренним мирами. 4. Механизм психологической травматизации личности. Модель диссоциации BASK Браун. 5. Трехступенчатая модель психотерапии травмы (Э. Семарад, Д. Гарфилд).	4					[6] [8] [15]	
3.2	<b>Различные подходы к возникновению психической травмы</b> 1. Взгляд на психическую травму в психоанализе и экзистенциальной психологии. 2. Формула возникновения ранней травмы. 3. Механизмы психологической травматизации личности (экзистенциальная психология, психоанализ). 4. Психотерапия травмы. Основные признаки травматизации личности.		2			4	[1] [3] [17] [18]	Рейтинговая контрольная работа №2.

4	<b>Человек после травмы</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		
4.1	<b>Экзистенциальная тревога</b> 1. Различие понятий «страх» и «тревога». 2. Экзистенциальный взгляд: С. Кьеркегор, К. Ясперс, П. Тиллих, Р. Мэй. 3. Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье. 4. Базисные тревоги: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла. 5. Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие. 6. Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги.	2				4	[2] [4] [10] [17] [18]	
4.2	<b>Отношение к тревоге смерти</b> 1. Диагностика тревоги смерти. 2. Возможности преодоления тревоги смерти. 3. Обсуждение в группе полученных результатов.			2			[3] [10] [11] [28] [34]	Выполнение методики
4.3	<b>Причины задержания Иозефа К. Психотерапевтический процесс. Введение в закон как право выбора пути. Психическая смерть как следствие отказа от личностного роста</b>			1		2	[3] [17]	Реферат
4.4	<b>Переживание потери</b> 1. Ф. Василюк и его психология переживания. 2. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле. 3. Возрастные особенности восприятия и	4					[2] [23]	

	(переживания) преодоления горя. 4. Детский опыт переживания горя. Формирование чувства вины и гиперактивность. 5. Проблемы с индентификацией и разрушение Я-концепции. Основные детские реакции на горе. 6. Дети и тревога смерти.							
4.5	<b>Переживание потери</b> 1. Ф. Василюк и его психология переживания. 2. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле. 3. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя. 4. Детский опыт переживания горя. Формирование чувства вины и гиперактивность. 5. Проблемы с индентификацией и разрушение Я-концепции. Основные детские реакции на горе. 6. Дети и тревога смерти.				2		[2] [23]	
4.6	<b>Детский опыт переживания горя</b> 1. Психологические теории о понимании смерти детьми. 2. Факторы, влияющие на переживание детьми горя. 3. Симптомы переживания детьми горя. 4. Формы переживания детьми горя. 5. Фазы течения детского горя. 6. Способы психологического преодоления детьми ситуации потери.		2			2	[12] [20] [21] [27] [39]	Устный опрос
4.7	<b>Этапы переживания потери в повести Ю.</b>			1		2	[1]	Реферат

	<b>Мисима «Смерть в середине лета»</b>						[2] [13] [14]	
4.8	<b>Переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события</b> 1. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла. 2. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз. 3. Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе. 4. Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление. Сократический диалог.	4				4	[7]	
4.9	<b>Формирование навыков сократического диалога</b> 1. Сократический диалог как эффективный способ переосмысления кризиса бытия. 2. Вывод из проблемной ситуации с помощью сократического диалога.			2			[36]	Дискуссия
4.10	<b>Характеристика феномена «Оцепенение» как хронической формы кризиса: описание, определение, этиология по работам В. Франкла</b>					2	[5] [6] [36]	Реферат
5	<b>Стратегия, принципы и методология психологической помощи</b>	2		2		2		
5.1	<b>Сущность психологической помощи</b> 1. Фундаментальные принципы психологической помощи: нормализации, партнерства, индивидуальности.	1					[7] [8] [36]	

	2. Основные подходы к коррекции травматического стресса: образовательная категория, принцип холизма, социальная поддержка.							
5.2	<b>Превентивный (стратегический) подход в психотерапии</b> 1. Сущность превентивного подхода в психотерапии кризисных состояний. 2. Принципы превентивного подхода.	1				2	[5] [6] [24]	
5.3	<b>Психологическое просвещение как опосредованная форма психологической помощи</b> 1. Место психологического просвещения в стратегии оказания психологической помощи. 2. Организация психологического просвещения. 3. Общие принципы разработки буклета «В помощь жертвам катастрофы...».			2			[5] [6] [24]	Буклеты
6	<b>Кризисное вмешательство в ситуации суицидального поведения</b> 1. Факторы и индикаторы суицидального риска. 2. Консультирование суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства. 3. 7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса. 4. Группы поддержки, групповая психотерапия для суицидальных клиентов и уцелевших после самоубийства. 5. Техники работы с суицидентами.	2				4	[1] [2] [3] [4] [5]	
7	<b>Психологическое сопровождение жертв насилия</b> 1. Виды насилия: физическое, сексуальное,	2				4	[1] [2]	

	<p>домашнее, психологическое.</p> <p>2. Жертвы насилия. Личность насильника.</p> <p>3. Домашнее насилие. Семейные факторы риска, провоцирующие насилие. Цикл домашнего насилия.</p> <p>4. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности.</p> <p>5. Методы психологической помощи пострадавшим от насилия.</p> <p>6. Система стандартов в области оказания помощи пострадавшим от домашнего насилия в РФ и РБ.</p>						[3] [4] [5]	
<b>8</b>	<b>Методы психологической помощи</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
8.1	<p><b>Психология и психотерапия плача</b></p> <p>1. Плач как разновидность эмоционального поведения.</p> <p>2. Плач как форма нравственно-психологического переживания личности горестных событий и катарсического выхода из трагической ситуации.</p>				2		[1] [2] [3] [4] [5]	Реферат
8.2	<p><b>Методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации</b></p> <p>1. Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях.</p> <p>2. Сделать светлой темную область.</p> <p>3. Прикосновение «нанесение узоров».</p> <p>4. Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях:</p> <p>4.1 Модель присоединиться и направлять.</p>			2		2	[8] [13] [17] [22] [24] [25] [32]	Работа в микро-группах

	<p>4.2 Поведение в травматической ситуации.</p> <p>4.3 Главная формула помощи.</p> <p>4.4 Установление контакта.</p> <p>4.5 Рефрейминг.</p> <p>4.6 Нейтрализация внутренней речи.</p> <p>4.7 Восстановление прерванного канала.</p>						
8.3	<p><b>Методы психологической помощи человеку в посткризисной ситуации</b></p> <p>1. Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях.</p> <p>2. Сделать светлой темную область.</p> <p>3. Прикосновение «нанесение узоров».</p> <p>4. Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях.</p>		2		2		
8.4	<p><b>Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции</b></p> <p>1. Правила проведения дебрифинга.</p> <p>2. Требования к ведущему.</p> <p>3. Требования к организации пространства.</p> <p>4. Время и место проведения психологического дебрифинга.</p> <p>5. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения.</p> <p>6. Ограничения в проведении дебрифинга.</p> <p>7. Структура психологического дебрифинга.</p>			1		2	<p>[7]</p> <p>[13]</p> <p>[22]</p> <p>[32]</p> <p>Проведение аутодебрифинга, самоанализ работы</p>
8.5	<p><b>Психобиографический дебрифинг</b></p> <p>1. Психологическая автобиография и психобиографический дебрифинг.</p>			1		2	<p>[7]</p> <p>[13]</p> <p>[22]</p> <p>Групповой анализ видеоза-</p>

	2. Диагностический этап. 3. Коррекционный этап.						[32]	писи процедуры психо- биографи- ческого дебри- финга
8.6	<b>Методы логотерапии В. Франкла</b> 1. Вовлеченность. 2. Деревлексия. 3. Парадоксальная интенция. 4. Переосмысление. 5. Сократический диалог.					2	[5] [6]	
8.7	<b>Группа поддержки взрослым в горе. Группа поддержки детям в горе</b> 1. Цель проведения группы поддержки. 2. Задачи группы поддержки. 3. Форма, тип группы поддержки. 4. Специфика взрослой и детской групп поддержки. 5. Процедура и этапы взрослой и детской групп поддержки.		2			2	[5] [6] [36]	Рейтинго- вая контроль- ная работа №3.
8.8	<b>Вскрывающая терапия как продолжительная конфронтация с тревожащими стимулами</b> 1. Сущность и варианты вскрывающей терапии. 2. Метод десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро. 3. Методы самопомощи.					2	[6] [7]	
<b>9</b>	<b>В поисках психологического кода выживания</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>8</b>	[5]	

							[6]	
9.1	<p><b>Психология в поисках кода выживания</b></p> <p>1. В. Франкл «выживание через веру в себя».</p> <p>2. П. Тиллих «мужество быть».</p> <p>3. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского.</p> <p>4. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди.</p> <p>5. «Решительность» Дж. Гринберг. «Выносливость» М. Перре и У. Бауман.</p>	1				2		
9.2	<p><b>Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph</b></p> <p>1. Психологическая жизнеспособность и внутренняя устойчивость.</p> <p>2. Код человеческого выживания.</p> <p>3. Шесть фундаментальных попыток.</p> <p>4. Метод измерения личного кода самовосстанавливаемости. Сочинение рассказов в шести частях.</p> <p>5. Программа вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом.</p>	1				2	[10] [14] [36] [40]	
9.3	<p><b>Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации</b></p> <p>1. Знакомство с инструкцией.</p> <p>2. Сочинение индивидуальных рассказов.</p> <p>3. Выработка индивидуального алгоритма выхода из кризисной ситуации.</p> <p>4. Обсуждение результатов.</p>			2			[10] [41] [42]	Анализ рассказа

9.4	<b>Психологический код выживания Ивана Денисовича в повести А.И. Солженицына «Один день Ивана Денисовича»</b>					2	[41] [42]	Реферат
9.5	<b>Концепция непрерывности</b> 1. Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая. 2. Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные. 3. Восстановление непрерывности.		2				[42]	
9.6	<b>Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события</b> 1. Уточнение концепции непрерывности и ее видов. 2. Проведение анализа конкретного случая. 3. Выработка стратегий оказания психологической помощи на основании проведенной диагностики.			2		2	[41] [42]	Моделирование и анализ ситуации
	<b>Всего за 7 семестр</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>60</b>		<b>Экзамен</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия	Количество аудиторных часов				Самостоятельная работа	Литература	Формы контроля занятий
		Лекции	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Управляемая самостоятельная работа студента			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<b>Кризисная психология (14 часов)</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	–	–	–		
<b>1</b>	<b>Предмет, задачи и история становления кризисной психологии, система понятий</b>	<b>2</b>						
1.1	<b>Предмет, задачи и история становления кризисной психологии</b> 1. История становления кризисной психологии. 2. Предмет и задачи кризисной психологии. 3. Причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки. 4. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологического подхода анализа личностного развития. 5. Система понятий кризисной психологии.	2					[1] [5] [6] [26]	

<b>2</b>	<b>Человек в ситуации стресса</b>	<b>4</b>						
2.1	<b>Теории стресса Г. Селье и Р. Лазаруса</b> 1. Адаптационный синдром Г. Селье. 2. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса. 3. Социальная сеть поддержки как средство преодоления стресса. 4. Самопомощь при кратковременном и хроническом стрессе.	2					[7] [8]	
2.2	<b>Посттравматический стресс</b> 1. История становления теории. 2. Симптоматика, диагностика, эпидемиология. 3. Треугольник травмированной личности. 4. Базовые убеждения (иллюзии) и психическая травма. Крушение и восстановление базисных убеждений (С. Эпштейн, Р. Янофф-Бульман). 5. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. 6. Психологические последствия жестокого обращения в детстве. 7. Преодоление стресса П. Безуховым в романе Л.Н. Толстого «Война и мир». 8. Посттравматический рост.	2					[3] [6]	
<b>3</b>	<b>Человек после травмы</b>	<b>2</b>						
3.1	<b>Переживание потери</b> 1. Категория «переживание» в современной психологии. 2. Этапы переживания потери.	2						

	<p>3. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя.</p> <p>4. Детский опыт переживания горя: симптомы, формы, фазы детского горя. Факторы, влияющие на переживание детьми горя.</p> <p>5. Основные детские реакции на горе.</p> <p>6. Группы поддержки взрослым и детям в горе.</p>						
<b>4</b>	<b>Методы психологической помощи</b>	<b>2</b>	<b>1</b>				
4.1	<p><b>Методы психологической помощи в кризисных ситуациях</b></p> <p>1. Сущность психологической помощи.</p> <p>2. Превентивный (стратегический) подход в кризисных ситуациях.</p> <p>3. Модель «присоединиться и направлять».</p> <p>4. Сделать светлой темную область.</p> <p>5. Прикосновение «нанесение узоров».</p> <p>6. Психологический дебрифинг как форма кризисной интервенции. Психобиографический дебрифинг.</p> <p>7. Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление, сократический диалог.</p>	2				<p>[1]</p> <p>[2]</p> <p>[5]</p> <p>[6]</p> <p>[18]</p> <p>[19]</p>	Дискуссия
4.2	<p><b>Переосмысление как эффективный способ преодоления кризисного события</b></p> <p>1. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла.</p> <p>2. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз.</p> <p>3. Система ценностей осмысленной жизни:</p>		1			<p>[1]</p> <p>[2]</p> <p>[5]</p> <p>[6]</p> <p>[11]</p>	Устный опрос

	творчество, переживание, отношение к своей судьбе. 4. Сократический диалог как эффективный способ переосмысления кризиса бытия.							
<b>5</b>	<b>В поисках психологического кода выживания</b>		<b>3</b>					
5.1	<b>Психология в поисках кода выживания</b> 1. В. Франкл «выживание через веру в себя». 2. П. Тиллих «мужество быть». 3. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского. 4. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди. 5. «Решительность» Дж. Гринберг. «Выносливость» М.Перре и У. Бауман. 6. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph M. Лаада.		1					
5.2	<b>Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события</b> 1. Концепция непрерывности: виды, типы непрерывностей. 2. Проведение анализа конкретного случая. 3. Выработка стратегий оказания психологической помощи на основании проведенной диагностики. 4. Восстановление непрерывности.		1					Моделирование и анализ ситуации
5.3	<b>Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации</b> 1. Знакомство с инструкцией. 2. Сочинение индивидуальных рассказов. 3. Выработка индивидуального алгоритма выхода		1					Анализ рассказа

	из кризисной ситуации. 4. Обсуждение результатов. 5. Программа вмешательства как результат оценки ресурсов борьбы со стрессом.							
	<b>Всего за 9 семестр</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	–	–	–		
	<b>Всего за 10 семестр</b>							<b>Экзамен</b>
	<b>Итого</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	–	–	–		<b>Экзамен</b>

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: БГПУ, 2011. – 100 с.
2. Пергаменщик, Л.А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – Минск: Изд-во Гревцова, 2012. – 340 с.
3. Пергаменщик, Л.А. Кризисное вмешательство: практикум / Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: БГПУ, 2012. – 140 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

4. Анцыферова, Л.И. Психология повседневности: жизненный мир личности и «техника ее бытия» / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. – М., 1993. – Т.14. – № 2. – С. 3 – 16.
5. Басецкий, И.И. Терроризм: генезис явления и международный опыт борьбы / И.И. Басецкий, Н.А. Легенченко. – Мн.: АМВД, 2001. – 206 с.
6. Бахтин, М.М. Эстетика словесного творчества / М.М. Бахтин. – М., 1986.
7. Бермант-Полякова, О.В. Посттравма: диагностика и терапия / О.В. Бермант-Полякова. – СПб: Речь, 2006. – 248 с.
8. Бинсвангер, Л. Бытие-в-мире / Л. Бинсвангер. – М., 1999.
9. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер. – М., 1999.
10. Исаев, Д.Н. Отношение детей разного возраста к смерти родителя / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. – 1993. – № 2. – С. 22 – 33.
11. Исаев, Д.Н. Формирования понятия смерти в детском возрасте и реакция детей на процесс умирания / Д.Н. Исаев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии института имени Бехтерева В.М. – 1992. – № 2. – С. 17 – 28.
12. Калшед, Д. Внутренний мир травмы / Д. Калшед. – М.: Деловая книга, Академический проект, 2001. – 368 с.
13. Канторович, В.А. Психологический дебрифинг как одна из форм помощи вскоре после участия в кризисной ситуации / В.А. Канторович, Г.Л. Анцупова // Особенности проявления посттравматического стрессового расстройства у военнослужащих – участников боевых действий и членов их семей. Стратегия психологической помощи: Сборник статей. – Р-н-Д, 2001.
14. Кафка, Ф. Америка: Роман; Процесс: Роман; Из дневников: пер. с нем / Ф. Кафка / Авт. предислов. Д. Затонский. – М., 1991.

- 15.Квинтин, Л. Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход / Л. Квинтин // Кризисные события и психологические проблемы человека / Под ред. Л.А. Пергаменщика. – Мн., 1997. – С. 183 – 188.
- 16.Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М., 1992.
- 17.Кризисная психология. Справочник практического психолога / сост. С.Л. Соловьев. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2008. – 286 с.
- 18.Лэнгле, А. Эмоции и экзистенция: пер. с нем. / А. Лэнгле. – Х.: Изд-во Гуманитарный центр, 2007. – 332 с.
- 19.Леонтьев, Д.А. Экзистенциальная тревога и как с ней не бороться / Д.А. Леонтьев // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 2.
- 20.Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
- 21.Осин, Е.Н. Чувство связанности как показатель психологического здоровья и его диагностика / Е.Н. Осин. – М.: Психологическая диагностика, 2007. – № 3. – С. 22 – 40.
- 22.Пергаменщик, Л.А. Список Робинзона: Психологический практикум / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Ильин В.П., 1996. – 128 с.
- 23.Пергаменщик, Л.А. Кризисная психология. Учебное пособие / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: Вышэйшая школа, 2004. – 239 с.
- 24.Пергаменщик, Л.А. Введение в кризисную психологию. Курс лекций / Л.А. Пергаменщик. – Мн.: БГПУ, 2005. – 275 с.
- 25.Пергаменщик, Л.А. Посттравматический стресс: понять и преодолеть / Л.А. Пергаменщик. – Минск: БГПУ, 2008. – 139 с.
- 26.Ромек, В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В.Г. Ромек, В.А. Канторович, Е.И. Крукович. – СПб: Речь, 2004. – 256 с.
- 27.Статкевич, И.Е. Нарративное интервью как метод изучения личности / И.Е. Статкевич // Псіхалогія. – 2009. – № 4. – С. 30 – 32; 2010. – № 1. – С. 25 – 29.
- 28.Тарабрина, Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений // Психол. журнал. / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная. – 1992. – Т.13. – № 12.
- 29.Тарабрина, Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н.В. Тарабрина. – СПб: Питер, 2001. – 272 с.
- 30.Тиллих, П. Избранное: Теология культуры / П. Тиллих. – М.: Юрист, 1995. – 479 с.
- 31.Толстой, Л.Н. Война и мир / Л.Н. Толстой. – М., 1983.
- 32.Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
- 33.Фромм, Э. Душа человека / Э. Фромм. – Мн: Республика, 1992.
- 34.Шапиро, Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы, процедуры / Ф.

- Шапиро / Пер. с англ. А.С. Ригина. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 496 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
- 35.Юницкий, А.В. Психология детской потери / А.В. Юницкий // Вестник МГУ. – 1991. – Сер. 14, Психология. – № 2.
- 36.Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия; пер с англ. Т.С. Дабкиной / И. Ялом. – М., 1999.
- 37.Antonovsky, A. Health, Stress and Coping / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1979.
- 38.Antonovsky, A. Unravelling the Mystery of Health / A. Antonovsky. – San Francisco: Jossey-Bass, 1987.
- 39.Janoff-Bulman, R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / R. Janoff-Bulman. – New York, 1992.
- 40.Lahad, M. Storymaking in assessment method for coping with stress / M. Lahad // Dramatherapy: Theory and Practice. – London: Routledge, 1992. – P. 150 – 163.
- 41.Lahad, M. BASIC Ph – The story of coping resources / M. Lahad, A. Cohen // Community Stress Prevention. Vol. II. – Kiryat Shmona, 1989.
- 42.Maddi, S.R. Hardiness and Mental Health / S.R. Maddi, D.M. Khoshaba // Journal of Personality Assesment. – 1994. – Vol. 63. – № 2.

РЕПОЗИТОРИЙ МГУ

## ЛАБОРАТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ

### Лабораторное занятие 1. Человек после травмы (6 часов)

**Тема:** Отношение к тревоге смерти.

**Цель занятия:** Обучить будущих психологов навыкам рефлексии базовой тревоги смерти как важнейшее условие противодействию вторичной травматизации личности.

**Задачи:**

1. Используя шкалу «Ваше отношение к смерти» дать возможность каждому студенту составить представление о самой важной стороне жизни – о смерти.

2. На основании заполнения шкалы «Что означает смерть для меня?» дать возможность студентам освоить навыки анализа переживаний относительно смерти, ценности жизни, окружающих людей и вещей.

3. Обучить студентов навыкам снятия тревожных мыслей о смерти, возникающих при встрече с кризисными событиями.

**Материалы:** бланки шкалы «Ваше отношение к смерти» и шкалы «Что означает смерть для меня?», ручка, цветные карандаши, фломастеры.

**Ход занятия:**

1. Студенты индивидуально заполняют шкалу «Ваше отношение к смерти».

2. По предложенной формуле рассчитывают индекс «отношения к смерти».

3. Предъявляют группе полученное значение индекса.

4. Получают обратную связь, а так как в некоторых случаях может быть необходима консультация профессионала, то получают ее от преподавателя.

Возможные варианты полученной информации и обратная связь:

1. Если студент находится в поле вопроса «Я ненавижу само слово смерть», то ему, возможно, следует выбирать более спокойную отрасль психологии, к которым кризисная психология не относится.

2. Если студент находится в поле вопроса «Мысль о смерти очень приятна», то ему следует обратиться к профессионалу и обсудить с ним свои взгляды на мир, на друзей, на самого себя.

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих **умений:**

*Рефлексия базовой тревоги.* Так как тема данного лабораторного занятия предельно интимная (Ваше отношение к смерти), то, только актуализируя данную проблему в малой группе, можно создать необходимое поле рефлексии, которое в дальнейшем можно проводить самостоятельно.

*Навыки* снятия тревожных мыслей о смерти.

*Переживание* ценности жизни через принятие неизбежности смерти.

## **Лабораторное занятие 2. Стратегия, принципы и методология психологической помощи (2 часа)**

**Тема:** Формирование навыков сократического диалога.

**Цель:** Используя метод сократического диалога, ознакомить студентов с возможностью переосмысления кризисной ситуации, позитивно переинтерпретировать случившееся.

**Задачи:**

1. Освоить структуру сократического диалога.
2. Рассмотреть семь этапов сократического диалога.
3. Отработать процедуру приведения человека в противоречие с самим собой, в смысловой тупик
4. Освоить процедуру вывода из проблемной ситуации через ее переосмысление.

**Ход занятия:**

1. Группа делится по парам.
2. Каждый формулирует проблему реальную или воображаемую и записывает ее.
3. В роли клиента студент озвучивает свою проблему партнеру.
4. Партнер в роли психолога задает ему поэтапно вопросы до тех пор, пока «клиенту» не удалось выйти из проблемной ситуации путем нахождения нового смысла.
5. Проработав в паре, каждый демонстрирует свою ситуацию и процедуру нахождения нового смысла.
6. Преподаватель уточняет вопросы сократического диалога и при необходимости обращается к группе за помощью.

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих **умений:**

*Навыки* проведения процедур и этапов сократического диалога.

*Умения* привести партнера в смысловой тупик.

*Навыки* перехода на новые смыслы через переинтерпретацию кризисного события жизненного пути.

## **Лабораторное занятие 3. Методы психологической помощи (4 часа)**

**Тема:** Психологический дебрифинг.

**Цель:** Отработать навыки проведения психологического дебрифинга как формы кризисной интервенции.

**Задачи:**

1. Усвоить логику этапов психологического дебрифинга
2. Прорепетировать умения задавать вопросы на каждой из семи фаз психологического дебрифинга.
3. Отрефлексировать переживания участника группового обсуждения из роли пострадавшего.
4. Проиграть роль фасилитатора и провести обсуждение возможных психологических трудностей.
5. Провести процедуру постдебрифинга.

**Материалы:** листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, флипчарт, ватман (2 листа).

**Ход занятия:**

1. Группа при помощи преподавателя выбирает кризисную ситуацию.
2. Распределяются роли, где есть пострадавшие, фасилитатор, его помощник(и).
3. Фасилитатор проводит процедуру дебрифинга.
4. На определенном этапе происходит смена ролей.
5. По окончании дебрифинга проводится дебрифинг для дебрифигов.
6. Преподаватель проводит шеринг.

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих **умений:**

*Умения* проводить процедуру дебрифинга.

*Навыки* формулировать вопросы и эмпатически слушать ответы.

*Навыки* переживания кризисной ситуации из роли пострадавшего и из роли фасилитатора (профилактика вторичной травматизации).

**Лабораторное занятие 4. В поисках психологического кода выживания (4 часа)**

**Тема:** Сочинение рассказов в шести частях как экспресс-оценка методов преодоления кризисной ситуации.

**Цель:** Продемонстрировать возможности извлечения стратегий преодоления кризисных ситуаций из сочиненного рассказа.

**Задачи:**

1. Продемонстрировать возможности библиотерапии как техники терапии.
2. Усвоить технику рассказа по созданному рисунку.
3. Показать возможности выделения стратегий преодоления по рассказанной истории.
4. Выделение основных конфигураций BASIC Ph и их интерпретация.

**Материалы:** лист бумаги А3 на каждого студента, цветные карандаши, фломастеры.

**Ход занятия:**

1. Студенты получают задание рассказать историю, не пользуясь словами, при помощи рисунков.

2. Оглашается инструкция по сочинению рассказа при помощи рисунка: а) разделить страницу (А3) на шесть частей; б) главное действующее лицо – героя или героиню – выберите из какого-либо рассказа, легенды, фильма или придумайте героя сами; в) на второй картинке будет представлена миссия или задача, выполняемая персонажем; г) третья картинка описывает то или что помогает герою, если помогает; д) четвертая – какое препятствие стоит на пути героя? е) пятая – как герой преодолевает препятствие? ж) шестая – что происходит вслед за этим? Закончена ли цепь событий, продолжается ли она?

3. На следующем этапе «клиент» создает устный рассказ по рисунку.

4. Психолог (группа делится на пары) должен выслушать рассказ и понять его на нескольких уровнях: а) тон, в котором ведется рассказ; б) контекст рассказа и его конечную цель (тему); в) главные методы совладания со стрессом, отразившиеся в рассказе (BASIC Ph).

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих **умений**: «читать» рисунок, интерпретировать рассказ по тексту и контексту, выделять по рассказу письменному и устному стратегии совладения в кризисных ситуациях.

**Тема:** Диагностика и способы восстановления непрерывности после травматического события.

**Цель:** Обучить будущих профессионалов способам выявления состояний непрерывностей в группе (в семье) в ситуации кризиса.

**Задачи:**

1. Обучить навыкам описания состояния семьи в ситуации кризиса.
2. Определить, какие именно непрерывности оказались функционирующими, поврежденными, разорванными для каждого члена семьи.
3. Найти «основного контакта» в этой семье и определить, на какие непрерывности можно будет опираться при общении с этим человеком.
4. Выявить, какие непрерывности будут объектом вмешательства в ситуацию данной семьи.
5. Подготовить презентацию Вашей работы для всех участников.

**Материалы:** учебный пример кризисной ситуации в семье на каждого студента, цветные карандаши, фломастеры.

**Ход занятия и распределение времени:**

15 минут - знакомство с упражнением;

10 минут - чтение сценария;

30 минут - групповая дискуссия;

15 минут - подведение итогов;

10 минут - вопросы и ответы.

**Компетенции, приобретаемые на лабораторном занятии:**

В ходе лабораторной работы происходит освоение следующих **умений**:

*Опыт* выявления непрерывностей трех типов: функционирующих, поврежденных, разорванных.

*Умения* устанавливать, на кого именно из членов семьи можно рассчитывать при разработке конкретного плана поддержки данной семьи.

*Навыки* составления и обсуждения плана кризисного вмешательства в данную семейную ситуацию на основе проведенной оценки состояния непрерывностей.

## ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

**Цель:** развитие навыков самостоятельной работы с психологическими первоисточниками, ознакомление с методиками диагностики семейных отношений.

**Задачи:**

1. Ознакомление с современной психологической литературой по психологии и психотерапии семьи.
2. Приобретение навыков анализа и отбора психологической информации.
3. Приобретение навыков расширения и углубления знаний по психологии семьи.
4. Развитие профессиональной эрудиции.

### ТЕМА 1. ПРЕДМЕТ, ЗАДАЧИ И ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ КРИЗИСНОЙ ПСИХОЛОГИИ, СИСТЕМА ПОНЯТИЙ

#### УСРС 1.

**1 модуль (уровень узнавания)** – выполните тестовые задания.

**1. Заполните пробелы.**

1. Зарождение кризисной психологии в Республике Беларусь связано с появлением ..... «Социально-психологическая ..... и социально-правовая ..... детей и подростков, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС».

2. Цель создания Центра психолого-педагогических проблем Чернобыля в г. Минске – координация деятельности по ..... психологической ..... детям, пострадавшим от последствий Чернобыльской катастрофы, создание ....., ..... и ..... условий для их реализации.

3. С ..... г. по ..... г. в Республике Беларусь проводились международные конференции «Социально-психологическая ..... населения, пострадавшего от ..... и ..... катастроф».

4. Важным событием для кризисной психологии в Беларуси явилось создание сайта «.....».

5. В китайском языке иероглиф, обозначающий понятие «кризис», расширяется как «полный опасности .....».

6. Трагедия на Немиге показала отсутствие ....., ....., и ....., механизмов организации .....

7. Закон Республики Беларусь № 153-З «Об оказании психологической помощи» был принят в ..... Г.

8. Понятие «.....» является ключевым для кризисной психологии, так как через него мы можем понять природу ..... человеком тех ....., которые стали определяющими в его биографии.

9. Анализируя кризисные события жизненного пути, следует исходить не только из объективной реальности, но и из ..... и ..... этой реальности.

10. Существенным моментом, приведшим психологию к состоянию кризиса, является методологический подход к человеку как к ....., ..... вещи.

## **2. Укажите, верно или неверно?**

1. В соответствии с государственной программой, принятой в 1991 г., было создано три центра психологической помощи.

2. С 1991 по 1996 г. проводилась подготовка практических психологов на краткосрочных курсах.

3. Становлению кризисной психологии препятствовали кризисные события (теракт в детском саду, трагедия на Немиге, трагический случай в г.п. Краснополье, гибель летчиков в небе над Сомали, теракт в метро г. Минска).

4. К концу XX века центр кризисной психологии переместился в вузы.

5. В течение 2006–2008 г.г. кризисные психологи Беларуси установили научные и практические контакты с коллегами из большинства зарубежных стран.

6. В кризисе можно выделить две стороны: опасность для личностного роста и потенциал личностного роста.

7. Для пояснения антропологической катастрофы М. Мамардашвили использует принципы трех «К».

8. Антропологическая катастрофа подразумевает природные катаклизмы.

9. Важнейший метод исследования личности пострадавшего – диалог, беседа.

10. Главная отличительная особенность стратегической парадигмы при оказании психологической помощи – пассивная позиция психолога.

## **3. Установите соответствия.**

1. Этапы развития кризисной психологии:

1) Романтический период кризисной

А) 2000 – 2006 г.г.

- психологии
- 2) Переходный период кризисной психологии
- 3) Реалистический период кризисной психологии
- Б) 2006 – до настоящего времени
- В) 1991 – 1999 г.г.

2. Авторы и понятия кризисной психологии:

- 1) Кризис
- 2) Событие
- 3) Жизненный путь
- 4) Переживание
- 5) Антропологическая катастрофа
- А) С.Л. Рубинштейн
- Б) Гордон В. Олпорт
- В) Л.С. Выготский
- Г) М. Мамардашвили
- Д) И.А. Логинова

3. Принципы трех «К»:

- 1) Принцип Декарта
- 2) Принцип Канта
- 3) Принцип Кафки
- А) Человек странный и неопиcуемый
- Б) Человек познающий
- В) Человек активный

4. Даты и кризисные события:

- 1) Террористический акт в детском саду г. Минск
- 2) Террористический акт на ст.м. «Октябрьская» г. Минск
- 3) Гибель летчиков в небе над Сомали
- 4) Трагический случай в школе г.п. Краснополье
- 5) Трагедия на Немиге
- А) 1999 г.
- Б) 2006 г.
- В) 2003 г.
- Г) 1996 г.
- Д) 2011 г.

5. Принципы познания как понимания и их характеристика:

- 1) Принцип венаходимости
- 2) Принцип сохранения субъективного
- А) Человеческий поступок, поведение есть потенциальный текст, который может быть понят как человеческий поступок, а не как физическое действие или реакция на стимул, и только в диалогическом контексте как смысловая позиция, как система мотивов
- Б) Диалог не заканчивается после физического ухода одной из

сторон. Он приобретает форму бесконечного и незавершенного. Задача психолога – подтолкнуть человека к внутреннему диалогу, обращению к самому себе, что в принципе не имеет завершения и является условием личностного роста, бесконечного в пределах бытия

3) Принцип незавершенности

В) Понимание рассматривается М. Бахтиным как превращение чужого в «свое-чужое». Происходит становление личности «для себя». Только создав поле понимания, можно надеяться на познание в кризисных ситуациях жизненного пути

4) Принцип поиска смысла

Г) В кризисной психологии важно, чтобы преодоление чуждости чужого не превратилось в сугубо свое, чтобы оно не объективировалось в результате применения научных методов исследования. Итогом научного поиска должно стать сохранение индивидуального, субъективного

6. Характеристики антропологической катастрофы:

1) Фрагментарность сознания

А) В одном и том же действии один видит разрушение, другой созидание. Все это виденья половинки, ведь целым обладает (должен обладать!?) только сам человек

2) Обреченность на одиночество

Б) Неопределенна любая цель, которую ставит сам человек перед собой, которая при встрече должна прояснить наконец-то человеческую судьбу

3) Невозможность до конца понять другого

В) Сознание и самосознание человека всегда

фрагментарно. Человек не в состоянии установить авторство содержания его сознания

4) Неопределенность любой цели

Г) Человек всегда несчастлив, вечно одинок – он «редко с кем-то, все больше укрыт» от внешних глаз

7. Авторы и названия книг по кризисной психологии:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1) Л.А. Пергаменщик                 | А) «Как жить после психической травмы»                              |
| 2) О. Бермант-Полякова              | Б) «Психологическая помощь в кризисных ситуациях»                   |
| 3) Н.Г. Осухова                     | В) «Посттравма: диагностика и терапия»                              |
| 4) Л.А. Пергаменщик, Н.Л. Пузыревич | Г) «Кризисная психология»   |
| 5) Н.В. Тарабрина                   | Д) «Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях» |
| 6) Е.М. Черепанова                  | Е) «О смерти и умирании»  |
| 7) Л. Квинтин                       | Ж) «Состояние после психотравмы: терапия или превентивный подход»   |
| 8) Э. Кюблер-Росс                   | З) «Человек в поисках смысла»                                       |
| 9) В. Франкл                        | И) «Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях»     |
| 10) Б. Колодзин                     | К) «Практикум по психологии посттравматического стресса»            |

8. Кризисный психолог и его страна:

- |                                 |                        |
|---------------------------------|------------------------|
| 1) М. Лаад                      | А) Россия              |
| 2) Р.В. Кадыров                 | Б) США                 |
| 3) Л.А. Пергаменщик             | В) Норвегия            |
| 4) Е.М. Черепанова              | Г) Израиль             |
| 5) Атле Дюрегров и Елин Хордвик | Д) Республика Беларусь |

9. Рубрики сайта кризисной психологии:

- |               |  |
|---------------|--|
| 1) Самопомощь | А) Видеофайлы, исследования, монографии по проблемам |
|---------------|--|

- |   |   |
|---|---|
| 2) Конференции                                      | кризисной психологии<br>Б) Диагностика, программы по кризисной психологии   |
| 3) Психологическое консультирование в сети Интернет | В) Фотоотчеты о мероприятиях по кризисной психологии  |
| 4) Практика   | Г) Упражнения (тексты, аудио и видео) по профилактике стресса, депрессии и т.д.   |
| 5) Публикации                                       | Д) Мероприятия по проблемам кризисной и экстремальной психологии  |
| 6) Сотрудничество                                   | Е) Он-лайн консультирование по индивидуальным запросам  |
| 7) Фотогалерея                                      | Ж) Взаимодействие с вузами и организациями, профиль деятельности которых связан с кризисной и экстремальной психологией |

10. Публикации и авторы конференции «Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф»:

- |   |  |
|---|--|
| 1) «Разновозрастная группа как средство психологической реабилитации»   | А) Е.В. Дубова                         |
| 2) «Направления психологической работы с детьми, пережившими травму»  | Б) Г.М. Румянцева                      |
| 3) «Психологический смысл страдания»  | В) А.М. Счастливая                     |
| 4) «Анализ эффективности работы центров социально-психологической реабилитации»                                       | Г) С.С. Гончарова,<br>Л.А. Пергаменщик |
| 5) «Организационные и психотерапевтические аспекты оказания психологической помощи пострадавшим в трагедии на Немиге» | Д) Г.С. Абрамова                       |

## 2 модуль (уровень воспроизведения) – выполните тестовые задания.

### 1. Составьте предложения.

1. оказания, было, осознавалась, но, *В 90-х годах*, вот, ясно, всеми, это, помощи, делать, необходимость, как, не совсем, психологической.
2. *У населения*, чернобыльскую, запрос, помощь, не был, на, тоже, не было, такое, катастрофу, пережившего, да, что, и, понимания, сформирован, это, психологическую.
3. ценности, попадать, десятилетие, жизни, XX века, приватной, отдельной, научного, сострадание, в, публичного, *В*, последнее, фокус, в том числе, стали, интереса, милосердие, и, личности.
4. на Немиге, чрезвычайного, показала, к, Беларуси, реагированию, существование, *Трагедия*, обстоятельства, сообщества, способных, характера, оперативному, в, психологов-практиков, на, характера.
5. оперативным, для, подготовкой, *Сообщество*, психологов, системой, работы, мобильностью, Беларуси, самоуправлением, обладает, достаточной, реабилитации.
6. сама, *Объект*, –, психологии, заботы, жизнь, кризисной.
7. быть, кризисного, *Стратегическая*, –, мужества, работы, возвращение, психолога, цель, вопреки.
8. взаимодополнительных, «содержательная терапия», двух, осознании, *По мнению А.А. Полонникова*, основаниях, кризисная, базируется, на, психология, психотехнических, как, вербализации.
9. психология, профессионально-психологический, проект, но, и, –, социокультурный, не, только, *Кризисная*.
- 10.отделение, *С 1993 г.*, научно-организаторскую, Чернобыля, психолого-педагогических, работу, проблем, осуществляло.

### 2. Выберите правильный ответ.

1. Базовыми понятиями, которые отражают сущность кризисной психологии, являются понятия
  - А) «кризис» и «травма»;
  - Б) «стресс» и «потеря»;
  - В) «кризисная ситуация» и «кризисное событие».
2. Под влиянием кризисной ситуации происходит
  - А) разрушение позитивного отношения человека к собственному телу, искажение телесной экспрессии, стиля движений;
  - Б) нарушение психологического равновесия, когда привычные механизмы совладания не в состоянии это равновесие восстановить;
  - В) изменение приемов невербального общения и выражения эмоций.

3. Кризисное событие есть проживание человеком кризисной ситуации, когда

- А) те опасные возможности, которые имеет ситуация, переходят в фактор жизнедеятельности человека;
- Б) действует принцип «воспринял–воспроизвел–забыл»;
- В) возникает нарушение физических и эмоциональных границ.

4. Понятие «кризисная интервенция» синонимично понятию

- А) «психологическая коррекция»;
- Б) «психологическая реабилитация»;
- В) «кризисное вмешательство».

5. По мнению Н.Ю. Федуниной, основной целью экстренной психологической помощи является

- А) стабилизация состояния пострадавших, снятие или уменьшение острых симптомов дистресса и восстановление независимого функционирования;
- Б) обучение пострадавших напрямую противостоять пугающим ситуациям без постепенной адаптации;
- В) устранение частых повторных угнетающих мыслей, связанных со стрессовым событием.

6. Понятие «биографические кризисы личности» введено

- А) Ш. Бюллер;
- Б) Р.А. Ахмеровым;
- В) Н.А. Логиновой.

7. «Чтобы быть надо превосходить» – это следствие принципа

- А) И. Канта;
- Б) Р. Декарта;
- В) Ф. Кафки.

8. Согласно событийно-биографическому подходу, основу периодизации составляют

- А) сензитивные периоды;
- Б) социальные переходы и социальные кризисы;
- В) конкретные (биографические) события, которые переживаются личностью как значимые в ее развитии.

9. С помощью четырех ключевых понятий (стресс, фрустрация, конфликт, кризис) кризисную ситуацию описывает

- А) Ф.Е. Василюк;
- Б) С.К. Нартова-Бочавер;
- В) К.А. Абульханова-Славская.

10. «Интеллектибельные» (умопостигаемые) объекты (измерения) имеют следующую характеристику:

А) определяют реальные перспективы жизненного пути человека, осуществляют сравнение положительных и отрицательных моментов продолжения жизни;

Б) являются источником противоречий, проблем, усугубляют протекание кризиса;

В) предстают перед человеком непосредственно, констатируются в опыте, являются неразложимыми образами целостностей, замыслами или проектами развития.

### **3. Сформулируйте определения.**

1. Кризис – это .....
2. Кризисная психология – это .....
3. Событие – это .....
4. Кризисное событие – это .....
5. Кризисная ситуация – это .....
6. Жизненный путь – это .....
7. Психологическая травма – это .....
8. Переживание – это .....
9. Антропологическая катастрофа – это .....
10. Принцип трех «К» – это .....

### **4. Установите последовательность.**

1. События в истории становления кризисной психологии:

А) Подготовка практических психологов на краткосрочных курсах.

Б) Перемещение центра кризисной психологии в вузы.

В) Проведение международных конференций «Социально-психологическая реабилитация населения, пострадавшего от экологических и техногенных катастроф».

Г) Проведение семинаров «Неманские вечера».

Д) Установление научных и практических контактов с коллегами из большинства стран СНГ.

Е) Создание сайта кризисной психологии.

Ж) Принятие государственной программы «Социально-психологическая реабилитация и социально-правовая защита детей и подростков, пострадавших от последствий катастрофы на ЧАЭС».

З) Создание в г. Минске Центра психолого-педагогических проблем Чернобыля.

И) Учебная дисциплина «Кризисная психология» включена в программу подготовки психологов в БГПУ.

К) Осуществление кризисными психологами Беларуси волонтерской работы.

2. Публикации по кризисной психологии Л.А. Пергаменщика:

- А) «Система поддержания психического здоровья детей, пострадавших от катастрофы на ЧАЭС» (в соавторстве с С.С. Гончаровой, М.И. Яковчук, Ж.Ф. Ильченко, И.Ч. Красовской, Е.В. Шигориной).
- Б) «Кризисное вмешательство» (в соавторстве с Н.Л. Пузыревич).
- В) «Психологические проблемы адаптации мигрантов».
- Г) «Самопомощь в кризисных ситуациях. Психологический практикум. Список Робинзона. Психологический практикум».
- Д) «Стратегии психологического преодоления кризисных событий жизненного пути» (в соавторстве с С.С. Гончаровой).
- Е) «Кризисная психология. Учебно-методическое пособие».
- Ж) «Психическое здоровье детей. Буклет для родителей и педагогов» (в соавторстве с С.С. Гончаровой, М.И. Яковчук, И.Ч. Красовской).
- З) «Посттравматический стресс: понять и преодолеть».
- И) «Психологическая помощь в кризисных ситуациях» (в соавторстве с Н.Л. Пузыревич)
- К) «Социально-психологическая адаптация человека к кризисным событиям жизненного пути».

3. Ступени жизненного пути (поэма в прозе Г. Гессе «Сиддхарта»):

- А) Путь воспитателя.
- Б) Поиск истинного «Я», или путь философа.
- В) Поиск и овладение знаниями, или путь ученого.
- Г) Чувственный путь, или сансара.
- Д) Путь личностный, психологический.
- Е) Путь политика, отвергнутый.

4. Разделы учебной программы по дисциплине «Кризисная психология»:

- А) Методы психологической помощи.
- Б) Человек в ситуации стресса.
- В) Человек после травмы.
- Г) В поисках психологического кода выживания.
- Д) Психическая травма.
- Е) Предмет, задачи и история становления кризисной психологии, система понятий.
- Ж) Стратегия, принципы и методология психологической помощи.

5. Структура статьи А.А. Полонникова «Уроки Кризисной психологии»:

- А) К вопросу о Кризисной психологии как социальном проекте.
- Б) К вопросу о рождении Кризисной психологии.
- В) К вопросу о границах Кризисной психологии.
- Г) К вопросу о психотехнике Кризисной психологии.

6. Создание Центров кризисной психологии:

- А) The Centre for Crisis Psychology (г. Берген, Норвегия).
- Б) Национальный центр управления в кризисных ситуациях МЧС России.
- В) Community Stress Prevention Center (CSPC) (г. Тель-Авив, Израиль).
- Г) Центр разрешения кризисных ситуаций (г. Санкт-Петербург, Россия).
- Д) Центр кризисной психологической помощи (Командно-инженерный институт МЧС Республики Беларусь).
- Е) Научно-исследовательская лаборатория экстремальной и кризисной психологии (Национальный университет гражданской защиты Украины).

7. Организация и проведение обучающих программ в рамках государственной программы «Охрана материнства и детства в условиях воздействия последствий катастрофы на ЧАЭС»:

- А) Психодрама (Е. Черепанова, США).
- Б) Управление стрессом (Х. Баккер, Бельгия).
- В) Семейная психотерапия (Е. Михайлова, Россия).
- Г) Библиодрама (Х.П. Кронне, Германия).
- Д) Телесно-ориентированная психотерапия (Н. Баскаков, Россия).
- Е) Психосинтез в практике индивидуального консультирования (А. Поварницын, Россия).

8. Схема индивидуальной программы кризисной психотерапии:

- А) Этап кризисного вмешательства.
- Б) Этап кризисной поддержки.
- В) Этап повышение уровня адаптации.

9. Структура статьи Л.А. Пергаменщика, в которой проанализированы основания становления кризисной психологии:

- А) Методологические основания.
- Б) Психотерапевтические основания.
- В) Онтологические основания.

10. Стадии кризиса, согласно теории Дж. Каплана:

- А) Если все оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся повышением тревоги и депрессии, чувством беспомощности, безнадежности и в конечном случае дезорганизации личности.
- Б) Первичный рост напряжения, при котором стимулируются обычные, привычные способы решения проблемы.
- В) Еще большее увеличение напряжения, требующее мобилизации внешних и внутренних источников сил.
- Г) Дальнейший рост напряжения в условиях, когда эти способы оказываются безрезультатными.

**3 уровень (уровень применения полученных знаний)** – выполните тестовые задания.

***1. Исправьте ошибки.***

1. W. Mischel и его сотрудники в ряде экспериментальных работ продемонстрировали, как «незаметные» индивидуальные различия испытуемых нивелируют ситуационные факторы.

2. «Узловые моменты жизненного пути» (С.Л. Рубинштейн) во многом определяют детские влечения, детские страхи и детские запреты.

3. Кризисная психология является объективной психологией, поскольку основана на разделении субъекта и объекта.

4. Согласно принципу И. Канта, одним из условий познания мира является наша способность проверять свое понимание, измеряя его тем, насколько наши мысли разрушают понятную связь и распадаются, не могут держаться вместе.

5. Поворотные этапы в жизни человека происходят внезапно, вследствие чего не могут изменить жизненные ценности и смысл существования.

6. Человек, получивший психологическую травму, ощущает себя не таким, каким он был прежде, а значительно слабее, беззащитнее, чем его сверстники.

7. Эффект «укороченного будущего» проявляется в избегании ситуаций, связанных с необходимостью выстраивать жизненные прогнозы, и разделении жизни на события, произошедшие до и после травмирующего события.

8. Антропологическая катастрофа возникла вследствие пассивности и безразличия человека по отношению к окружающим людям.

9. Закон именованья Р. Декарта – это условие вхождения в мир, дифференциации моего Я и не Я, различения Я-в-мире.

10. Кризис всегда представляет угрозу, опасность для полноценной жизни человека.

***2. Дайте ответ на вопрос.***

1. Назовите цель и задачи кризисной психологии.

2. Чем отличаются понятия «кризисная ситуация» и «кризисное событие»?

3. Перечислите причины выделения кризисной психологии в самостоятельную отрасль психологической науки.

4. Какие положения являются теоретическими основаниями кризисной психологии?

5. Для чего создан сайт кризисной психологии?

6. Кто является автором четырех принципов познания как понимания?

7. Что обозначает фраза «вращивание мужества быть вопреки»?

8. В чем, согласно М. Мамардашвили, заключается сущность антропологической катастрофы?

9. Объясните сущность принципов трех «К».

10. Почему экзистенциальная психология и философия составляют методологическую основу кризисной психологии?

### 3. Укажите авторов цитат.

1. «Если ситуации определяются как реальные, они реальны по своим последствиям». (*У. Томас*)

2. «Не бывает ошибок, не бывает совпадений. Все события – это благословения, ниспосланные нам, чтобы учиться на своем опыте». (*Элизабет Кюблер-Росс*)

3. «Подлинная жизнь личности находится как бы в точке несовпадения человека с самим собой». (*М. Бахтин*)

4. «Стремление познать человека мешает нам понять его». (*Л. Шестов*)

5. «Сущность человеческой личности находит свое завершающее выражение в том, что она не только развивается, как всякий организм, но и имеет свою историю». (*С.Л. Рубинштейн*)

6. «Жизненный путь, биография индивида не сводится к универсальным закономерностям онтогенеза, даже с поправками на индивидуальные вариации, гетерохронность и разные типы развития. Он обусловлен также сложной совокупностью социально-исторических условий, от которых зависят стоящие перед личностью на каждом данном этапе ее развития конкретные задачи и те средства, которыми она располагает для их решения». (*И.С. Кон*)

7. «Личность становится для себя тем, что она есть в себе, через то, что она предъявляет для других». (*Л.С. Выготский*)

8. «У меня ощущение, что среди множества катастроф, которыми славен и угрожает нам XX век, одной из главных и часто скрытой от глаз является антропологическая катастрофа. Происходит нечто с самим человеком». (*М. Мамардашвили*)

9. «Душевная жизнь сама по себе требует не объяснения, а понимания». (*Л.С. Выготский*)

10. «Всякое переживание есть всегда переживание чего-нибудь. Нет переживания, которое не было бы переживанием чего-нибудь». (*Л.С. Выготский*)

**Форма контроля:** анализ письменных работ.

## ТЕМА 4. ЧЕЛОВЕК ПОСЛЕ ТРАВМЫ

### УСРС 2.

**1 модуль (уровень узнавания)** – выполните тестовые задания.

#### *1. Укажите, верно или неверно?*

1. Базовые убеждения, как в отношении самого себя, так и в отношении окружающего мира, не отличаются у лиц, переживших травматическое событие и не переживших такового.

2. По мнению Р. Янов-Бульман, ядро нашего субъективного мира составляют три категории базовых убеждений: 1) вера в то, что в мире больше добра, чем зла, 2) убеждение, что мир полон бессмысленности, 3) убеждение в ценности собственного «Я».

3. Более оптимистичное отношение к миру, окружающим людям и себе самому способствует большей психической стабильности и успешности в повседневной жизни.

4. Смерть – это часть жизни, и дети неизбежно сталкиваются с ней.

5. Для эмоционального благополучия ребенка недопустимо, чтобы он понимал, что такое смерть, чтобы он оплакивал близкого человека.

6. Использование при разговоре об умершем близком человеке фраз «мы его потеряли», «он ушел от нас», «ушел в иной мир» может привести к возникновению у ребенка страха, что его покинут.

7. Когда ребенок участвует в ритуале похорон вместе с семьей, он получает возможность выразить горе, обрести силы, получить поддержку со стороны других членов семьи, а также проститься с близким человеком.

8. Нельзя проявлять эмоции горевания в присутствии детей.

9. Потеря может принимать разнообразные формы: потеря значимого любимого или ценимого человека, потеря части самого себя, потеря внешних объектов, потеря, связанная с развитием.

10. Чем более зависимо, инфантильно и амбивалентно отношение субъекта к утраченному объекту, тем меньше вероятность того, что вместо процесса траура его реакцией на потерю будет одна или несколько патологических альтернатив.

11. Нет двух людей, которые бы одинаково реагировали на ту же самую потерю, и даже один человек может по-разному реагировать на каждую потерю.

12. Согласно представителям экзистенциально-гуманистического подхода, столкновение со смертью – одна из наименее значимых возможностей для личностного роста.

13. В своей основе пострадавший – тот же самый человек, которым он был перед несчастьем.

## 2. Установите соответствия.

### 1. Виды и характеристики стресса:

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1) Физиологический стресс | А) Реакция на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром   |
| 2) Психологический стресс | Б) Отсроченная реакция организма на реальное или воображаемое событие, которое экстраординарно для личности, сопровождается страхом, ужасом, ощущением беспомощности, так как несет угрозу жизни и здоровью самого человека и его близким |
| 3) Травматический стресс  | В) Реакция на физические свойства ситуации  |

### 2. Стратегии совладания со стрессом и их характеристики:

- |  |  |
|--|--|
| 1) Стратегия противостоящего совладания  | А) Состоит из усилий человека найти в обществе информационную, материальную и эмоциональную помощь   |
| 2) Стратегия дистанцирования             | Б) Складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее  |
| 3) Стратегия самоконтроля                | В) Состоит в выработке плана действий и следования ему   |
| 4) Стратегия поиска социальной поддержки | Г) Состоит из агрессивных усилий человека изменить ситуацию, проявления неприязни и гнева в отношении того, что создало проблему                               |
| 5) Стратегия принятия ответственности    | Д) Описывает усилие человека придать позитивное значение происходящему, его попытку справиться с трудностями путем интеграции обстановки в позитивных терминах |
| 6) Стратегия избегания                   | Е) Описывает попытки человека отделить себя от проблемы, забыть о ней  |
| 7) Стратегия планового решения проблемы  | Ж) Заключается в признании своей роли в порождении проблемы и в  |

- попытке не повторять прежних ошибок
- 8) Стратегия позитивной переоценки      3) Заключается в старании регулировать собственные чувства и действия

3. Базисные принципы кризисного вмешательства и их характеристики:

- 1) Принцип времени      А) Помощь пострадавшему в использовании доступных средств и ресурсов, способствующих восстановлению чувства контроля и разрешению возникших проблем, что повышает чувство компетентности и способности к независимому функционированию
- 2) Принцип пространства      Б) ориентация на то (позитивные ожидания), что пострадавший вернется к нормальной жизнедеятельности (посттравматический стресс – это нормальная реакция человека на ненормальную ситуацию)
- 3) Стабилизация      В) Незамедлительность. Кризис представляет собой опасную эмоциональную ситуацию, чреватую риском неадаптивного поведения. Скорость, с которой кризисные психологи появятся на месте события и приступят к оказанию помощи, может оказаться критическим фактором
- 4) Фасилитация понимания      Г) Помощь в оценке возникших проблем, в выработке стратегий их решения, в овладении стратегиями, которые позволяют восстановить утраченное равновесие
- 5) Принцип позитивной установки      Д) Психологическую помощь следует оказывать вблизи от места происшествия. Желательность данного принципа объясняется необходимостью восстановить важные подробности случившегося, восстановить когнитивную картину события, что является существенным аргументом против капсуляции травмы
- 6) Фокусировка на решении проблемы      Е) Первоочередная задача экстренной помощи – активная мобилизация существующих ресурсов и социальных систем поддержки, которые могли бы восстановить определенный порядок,

привычный уклад жизни. Эти действия направлены на возвращение пострадавших к независимому функционированию

7) Восстановление уверенности в себе

Ж) Помощь жертвам в осмыслении происшедшего. Достигается сбором информации о событии, выслушиванием рассказов пострадавших, помощью в выражении тяжелых эмоциональных состояний и др.

4. Базовые убеждения и категории базовых убеждений (С. Эпштейн, Р. Янов-Бульман):

- |  |   |
|--|---|
| 1) Вера в то, что в мире больше добра, чем зла | А) Ценность собственного «Я»                                  |
|  | Б) Степень самоконтроля                                       |
|  | В) Степень удачи, или везения                                 |
| 2) Убеждение, что мир полон смысла             | Г) Справедливость мира  |
|  | Д) Контролируемость мира                                      |
|  | Е) Случайность как принцип распределения происходящих событий |
| 3) Убеждение в ценности собственного «Я»       | Ж) Благосклонность мира                                       |
|  | З) Доброта людей  |

5. Возрастные особенности понимания смерти детьми:

- |                    |   |
|--------------------|---|
| 1) 0 – 2 года      | А) Магическое мышление; вера во всеисильность – возможность предотвратить событие или сделать так, чтобы оно свершилось                             |
| 2) 2 – 6 лет       | Б) Реалистическое мышление, понимание окончательности жизни   |
| 3) 6 – 12 лет      | В) Утрата воспринимается только как временная разлука   |
| 4) 12 лет и старше | Г) Конкретное мышление – ребенок все воспринимает буквально: если ребенку говорят «Мы потеряли твоего брата», ребенок ответит «Пойдемте его искать» |

6. Стадии горевания и их характеристика по Э. Кюблер-Росс:

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1) Отрицание и потрясение            | А) Человек пытается отсрочить неизбежное, прибегая к «магическому» мышлению                                      |
| 2) Гнев и раздражение                | Б) Человек отрицает неизбежность потери  |
| 3) Торг                              | В) Период беспомощности, по завершении которого человек осознает, что потеря действительно неизбежна             |
| 4) Депрессия и начинающееся принятие | Г) Смерть рассматривается как завершение обязательств перед жизнью   |
| 5) Принятие                          | Д) Человек терзается вопросами о том, почему именно у него случилась эта потеря, и переживает обиду и возмущение |

7. Задачи, решаемые в процессе переживания утраты, и результаты их выполнения (W. Worden, E. Neeld):

- |  |  |
|--|--|
| 1) Принятие реальности и необратимости утраты                | А) Осознание того, кем являлся ушедший для утратившего, кто потерял в лице ушедшего; организация быта без умершего                     |
| 2) Переживание боли  | Б) Переструктурирование отношений с утраченным, поиск в них нового смысла, помогающего в жизни, включение утраты в общую картину жизни |
| 3) Принятие окружающего мира без утраченного                 | В) Проживание случившегося пусть даже через сильную боль   |
| 4) Создание новых отношений с утраченным и продолжение жизни | Г) Осознание реальности утраты, выход из шокового состояния  |

**2 уровень (уровень воспроизведения) – выполните тестовые задания.**

**1. Сформулируйте определения.**

1. Стресс – это .....
2. Адаптационный синдром – это .....
3. Психологический стресс – это .....

4. Посттравматический стресс – это .....
5. Копинг – это .....
6. Базовые иллюзии – это .....
7. Посттравматический рост – это .....
8. Терроризм – это .....
9. Интенсивная индоктринация – это .....
10. «Стокгольмский синдром» – это .....
11. Психическая травма – это .....
12. Капсулирование травмы – это .....
13. «Вина выжившего» – это .....
14. Рентная установка – это .....
15. Жертва – это .....
16. Спасатель – это .....
17. Палач – это .....
18. Эффект укороченного будущего – это .....
19. Модель диссоциации BASK – это .....
20. Психотерапия травмы – это .....
21. Тревога – это .....
22. Базисные тревоги – это .....
23. Страх – это .....
24. Экзистенциальная вина – это .....
25. Оцепенение – это .....
26. Горе – это .....
27. Патологическое горе – это .....
28. Персональный экзистенциальный анализ – это .....
29. Нарративное интервью – это .....
30. Сократический диалог – это .....

## **2. Составьте предложения.**

1. к тому, заранее, о том, и, что, подготовить, он, Позаботьтесь, чтобы, увидит, ребенка, произойдет, услышит, что.
2. должны, горя, могут, взрослых, их, выражения, это, любят, научиться, Дети, и, всего, они, способам, всего, лучше, сделать, примере, которые, на.
3. определяет, а не как, болезненное, нормальную, печаль (траур), как, на, потерю, З. Фрейд, реакцию, состояние.

## **3. Дайте ответ на вопрос.**

1. Можно ли использовать слова «умер», «мертвый» при разговоре с детьми об умершем близком человеке?
2. Следует ли брать детей на панихиду, похороны, поминки?
3. Чем отличаются понятия «горе» и «скорбь»?

4. Перечислите основные современные подходы к переживанию смерти близкого человека.

5. В каких сферах происходят процессы, связанные с переживанием острого горя?

6. Назовите уровни характеристики утраты.

7. Какие условия влияют на индивидуальный характер переживания утраты?

8. Перечислите формы горя.

9. Сколько длится процесс переживания утраты в норме?

10. В чем причины патологического переживания горя?

**3 уровень (уровень применения полученных знаний)** – выполните тестовые задания.

### ***1. Классифицируйте понятия.***

1. Нормальное и патологическое горе. *Список симптомов:* А) всплеск эмоций, страх, печаль, ярость; Б) отрицание, отказ, неверие; В) долговременное искажением способности любить; Г) непроизвольные мысли, ночные кошмары; Д) паника, крайняя тревожность; Е) здравая оценка того, что произошло; Ж) продолжение жизни в нормальном русле; З) постоянные, навязчивые мысли о случившемся; И) появление психосоматических реакций.

2. Симптомы, при появлении у ребенка которых нужно обратиться за профессиональной помощью. *Список симптомов:* А) горько плачет в течение долгого времени, Б) случаются частые и продолжительные приступы гнева, В) происходят резкие изменения в поведении, Г) заметно снижаются школьные успехи и отметки, Д) надолго замыкается в себе, Е) теряет интерес к друзьям и занятиям, которые он прежде любил, Ж) страдает от ночных кошмаров и плохо спит, З) часто жалуется на головные боли и другие недомогания, И) резко худеет, К) становится апатичным, молчаливым и теряет интерес к жизни, Л) видит будущее в мрачном свете или вообще не проявляет интереса к этой теме.

3. Продуктивное и непродуктивное переживание горя: 1) продуктивное; 2) непродуктивное. *Список способов переживания горя:* А) продуктом острой душевной боли является рождение новой связи – памяти об умершем, о жизни с ним как о прошлом, Б) депрессия, В) отрицание потери или ее значения с идеализацией утраченного объекта или без нее, Г) быстрая замена новым объектом, Д) пристрастие к алкоголю, наркотикам или переяданию, Е) развитие соматического или психосоматического заболевания.

4. Стадии переживания горя: 1) по Э. Кюблер-Росс; 2) по З. Фрейду, Дж. Боулби, Д. Хеллу. *Список стадий переживания горя:* А) отрицание и потрясение, Б) стадия шока (оцепенения, душевной анестезии), В) гнев и раздражение, Г) стадия страдания и дезорганизации (острого горя), Д) торг,

Е) депрессия и начинающееся принятие, Ж) стадия реорганизации, З) стадия завершения, И) принятие.

5. Стратегии преодоления по направленности: 1) направленные на решение проблем; 2) ориентированные на эмоции. *Список стратегий преодоления:* А) стратегия дистанцирования, Б) стратегия избегания, В) стратегия самоконтроля, Г) стратегия поиска социальной поддержки, Д) стратегия позитивной переоценки, Е) стратегия поиска информации и активных действий, Ж) стратегия эмоциональной разрядки.

6. Ситуации, приводящие к посттравматическому стрессовому расстройству: 1) природные; 2) вызванные человеком. *Список ситуаций:* А) несчастные случаи на транспорте (дорожном, железнодорожном, водном, авиа), Б) несчастные случаи в промышленности, В) климатические катаклизмы (ураганы, смерчи, наводнения); Г) взрывы (химические, на шахтах, военных складах), Д) пожары (ожоги, удушение дымом), Е) биологические воздействия (вирусные, бактериологические), Ж) химические воздействия (токсические газы, жидкости, твердые вещества), З) сейсмические воздействия (землетрясения, извержения вулканов), И) ядерные воздействия (радиация, радиоактивное загрязнение), К) терроризм; Л) бунты, мятежи, социальные волнения; М) войны.

## 2. Укажите авторов цитат.

1. Травма не является частью истории, она вынесена за скобки. Травма – это то, что мы отказываемся признать частью своей истории. *(Сири Хуственд)*

2. Травмы заметно влияют на нашу жизнь. Иногда мы являемся жертвой, иногда преступником. При этом болят и те раны, которые мы наносим другим, причем часто сильнее наших собственных. То, что мы когда-то испытали, мы передаем другим, не помня о собственной боли. Человек, получивший травму, когда-нибудь причинит другому такую же боль, в большинстве случаев неосознанно. Часто люди бывают потрясены тем, какую боль они причинили другим, в глубине души чувствуя, что не их жертва, а они сами были объектами своей агрессии. *(Макс Лисс)*

3. «Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть)». *(Ганс Селье)*

4. «Совладание есть процесс сопротивления бедственным обстоятельствам; усилия, прилагаемые с целью решить личностные и межличностные проблемы, подчинить себе, минимизировать, сократить или перетерпеть стрессовую или конфликтную ситуацию». *(М. Лаад, Э. Хадом)*

5. «Человек так устроен, что, если поместить его в психологически комфортную, абсолютно бесконфликтную среду, он начнет генерировать стрессовые ситуации». *(Анна Борисова)*

6. «Все стрессы, которые мы испытываем, вызываются неприятием того, что есть». *(Байрон Кейти)*

7. «Смерть – это такое событие, которое нельзя исправить, его можно только пережить. И никто за человека, потерявшего близкого, этого не сможет сделать, только он сам». (*Ф.Е. Василюк*)

8. «Тревога смерти обратно пропорциональна удовлетворению жизнью». (*Ирвин Ялом*)

9. «Если движешься в том направлении, в котором растет твой страх, значит, ты на правильном пути». (*М. Павич*)

10. «Бояться – это значит знать, что ты живешь, а делать то, что боишься сделать, – это и есть жизнь». (*У. Фолкнер*)

11. «Мы должны быть благодарны тому, что существует смерть. Именно она заставляет нас искать смысл жизни». (*Дж. Рейнуотер*)

12. «Разговор о смерти с психологической точки зрения может рассматриваться как косвенное приближение к смерти, только на другом уровне». (*Р. Моуди*)

13. «Боль всегда была инструментом пробуждения сознания; мы реально умеем ценить только те вещи, которые однажды потеряли». (*Хорхе Анхель Ливрага*)

14. Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить. (*И. Бергман*)

15. ...Никто не свободен от отчаяния; нет никого, в ком глубоко внутри не пребывало бы беспокойство, тревога, дисгармония, страх перед чем-то неизведанным или перед чем-то, о чем он даже не осмеливается узнать, – страх перед чем-то внутренним или же страх перед самим собой. (*С. Кьеркегор*)

16. Тревога отсутствия смысла возникает как в силу сомнения, так и тогда, когда прежние убеждения, идеи и ценности утрачивают способность выражать человеческую ситуацию и отвечать на экзистенциальные вопросы человека (например, потому что изменились исторические условия). (*П. Тиллих*)

17. Тревога вины возникает потому, что бытие человека не только дано ему, но и предъявлено как требование. Человек несет ответственность за свое бытие. Он обязан дать ответ на вопрос, что он из себя сделал, по крайней мере, самому себе. (*П. Тиллих*)

18. Тот, кто в тревоге узнает, что обстоятельства его жизни – это заброшенность в такую ответственность, которая ведет к полному одиночеству, тот больше ничего не знает об угрызениях совести, о раскаянии, о самооправдании. (*Ж.-П. Сартр*)

19. Высочайший, истинный страх, или экзистенциальный ужас, человек способен ощущать не перед реальными опасностями обычной, повседневной жизни, а лишь перед вечной тайной бытия. (*Н.А. Бердяев*)

20. Радости этой жизни суть не ее радости, а наш страх пред восхождением в высшую жизнь; муки этой жизни суть не ее муки, а наше самобичевание из-за этого страха. (*Ф. Кафка*)

21. Экзистенциальная тревога означает не жизненный огонь и жизненное тепло, но противостоящий принцип – бросающий в дрожь и

разрушительный – принцип смерти. В этой мере, но только в этой мере, можно справедливо сказать, что любая тревога – это тревога о смерти. (Л. Бинсвангер)

## ТЕМА 8. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

### УСРС 3.

**1 модуль (уровень узнавания) – выполните тестовые задания.**

#### **1. Укажите, верно или неверно?**

1. При оказании психологической помощи при посттравматическом стрессе фактор времени играет определяющую роль.
2. Психологическая помощь может заключаться в подготовке специальных для каждого случая буклетов и передаче их пострадавшим.
3. В работе с посттравматическими состояниями нецелесообразно использовать междисциплинарный подход.
4. Сущность психологической помощи заключается в том, что психолог берет на себя ответственность за поведение пострадавшего, его жизнь и здоровье.
5. Пострадавшие могут иметь собственные ресурсы для восстановления, которые они находят при помощи книг и статей.
6. Отношение к человеку как к единому целому препятствует его восстановлению после травмы.
7. Социальная поддержка способствует удовлетворению специфических социальных потребностей в близости, защите, информации, практической помощи, разрядке и успокоении.
8. С помощью метафоратерапии психолог проникает внутрь конфликта, осознаваемого пострадавшим.
9. Флудинг – методика, основанная на обучении пострадавшего избегать кризисных ситуаций.
10. Отличительная черта стратегического или превентивного подхода – пассивная позиция психолога.

#### **2. Заполните пробелы.**

1. Процедура ..... позволяет участникам в условиях ..... и ..... отреагировать впечатления, реакции и чувства, связанные с ..... событием.
2. Участие в дебрифинге не может предупредить возникновение ..... трагических событий, но препятствует их ..... и ....., способствует ..... причин своего состояния и

..... действий, которые необходимо предпринять, чтобы облегчить его.

3. Аутодебрифинг предполагает ....., где группа выступает в роли ..... и группового .....

4. Аутодебрифинг проводится в форме ..... с последующим ..... в группе.

5. .... дебрифинг соединяет ..... (психологическая автобиография) и ..... (психологический дебрифинг).

### **3. Выберите правильный ответ.**

1. Пострадавший должен знать, что выздоровление
  - А) является длительным процессом;
  - Б) происходит за короткий промежуток времени;
  - В) маловероятно.
  
2. Все методы психологической помощи можно разделить на
  - А) две категории;
  - Б) три категории;
  - В) четыре категории.
  
3. Создание информационного поля позволяет пострадавшим
  - А) осознать, что их переживания и трудности не уникальны, «нормальны» в сложившейся ситуации;
  - Б) понять, что они ничего не знают о стрессе и его последствиях;
  - В) убедиться в том, что только «слабые» люди страдают от стресса.
  
4. Целостность предполагает необходимость и важность задействовать
  - А) физическую активность человека;
  - Б) духовное развитие человека;
  - В) все резервы организма и личности.
  
5. Социальная поддержка включает
  - А) только сеть самопомощи;
  - Б) только поддержку со стороны общественных организаций;
  - В) и сеть самопомощи, и поддержку со стороны общественных организаций.
  
6. Сигналом для оказания необходимой психологической помощи должен служить некий фрагмент действительности, который
  - А) становится для человека кризисным событием;
  - Б) многократно происходит в жизни человека;
  - В) является непонятным и непривычным для человека.

7. На первоначальном этапе оказания психологической помощи более приемлем

- А) индивидуальный подход;
- Б) групповой подход;
- В) интегрированный подход.

8. Стратегическая цель работы кризисного психолога –

- А) составление списков кризисных событий;
- Б) снятие симптомов психологической травмы у пострадавших;
- В) помощь пострадавшим в осознании, принятии кризисного события и сосуществовании с ним.

9. Уменьшение чувства собственного достоинства у пострадавших пропорционально выраженности

- А) виктимизации;
- Б) деградации;
- В) конформизма.

10. Принцип, согласно которому психолог должен понимать и ценить индивидуальные переживания, индивидуальный способ посттравматической регуляции пострадавшего, называется

- А) принцип нормализации;
- Б) принцип партнерства и повышения достоинства личности;
- В) принцип индивидуальности.

11. Согласно модели «Присоединиться и направлять», главное, что следует сообщить человеку, переживающему кризисную ситуацию, –

- А) «Я с тобой, ты не один»;
- Б) «Надо жить дальше»;
- В) «Надо принять случившееся».

12. Прежде чем приступить к выполнению упражнения «Сделать светлой темную область», нужно

- А) проанализировать свое поведение в кризисной ситуации;
- Б) определить интенсивность собственных чувств на данный момент;
- В) вспомнить свои мысли в момент кризисного события.

13. Основная функция просвещения

- А) расширение горизонтов сознания человека;
- Б) опровержение стереотипов;
- В) поиск причин происходящих событий.

14. Энди Хилтон предложил метод «Колесо жизни», помогающий людям справиться с кризисными ситуациями через

А) нахождение ресурсов самовосстановления и построение жизненных перспектив;

Б) забывание кризисного события и возвращение к привычному образу жизни;

В) переосмысление взаимоотношений с миром и людьми.

15. Психологический дебрифинг проводится как можно раньше после события, через

А) 12 – 24 часа после трагедии;

Б) 24 – 48 часов после трагедии;

В) 48 – 72 часа после трагедии.

16. Методика «Психобиографический дебрифинг» предполагает два этапа:

А) диагностический и коррекционный;

Б) диагностический и превентивный;

В) превентивный и развивающий.

17. Как отмечает В. Франкл, когда трагедия и страдание сегодняшнего дня заслоняет все остальные жизненные смыслы, мы всегда можем

А) находить смысл в жизни, заняв позицию жертвы;

Б) находить смысл в жизни, заняв героическую позицию по отношению к своей судьбе;

В) находить смысл в жизни, заняв позицию внешнего наблюдателя по отношению ко всему происходящему.

18. Первое занятие группы поддержки для взрослых должно продолжаться не более

А) полчаса;

Б) один час;

В) полтора часа.

19. В группы поддержки для детей приглашаются дети

А) от 5 до 10 лет;

Б) от 10 до 16 лет;

В) от 7 до 18 лет.

20. Стандартная процедура десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) Ф. Шапиро включает

А) пять стадий;

Б) восемь стадий;

В) десять стадий.

**2 уровень (уровень узнавания)** – выполните тестовые задания.

**1. Сформулируйте определения.**

1. Образовательная категория – это .....
2. Принцип холизма – это .....
3. Социальная поддержка – это .....
4. Психологическая помощь – это .....
5. Превентивный (стратегический) подход – это .....
6. Принцип нормализации – это .....
7. Принцип партнерства и повышения достоинства личности – это .....
8. Принцип индивидуальности – это .....
9. Буклет – это .....
10. Самопомощь – это .....
11. Плач – это .....
12. Психологический дебрифинг – это .....
13. Психобиографический дебрифинг – это .....
14. Метод десенсибилизации и переработки травмы движениями глаз (ДПДГ) – это .....
15. Модель «Сделать светлой темную область» – это .....
16. Модель «Присоединиться и направлять» – это .....
17. Психологическое просвещение – это .....
18. «Колесо жизни» – это .....
19. Логотерапия – это .....
20. Группа поддержки взрослым (детям) в горе – это .....
21. Жизнестойкость – это .....
22. Модель BASIC Ph – это .....
23. Непрерывность – это .....
24. Функционирующие непрерывности – это .....
25. Поврежденные непрерывности – это .....
26. Разорванные непрерывности – это .....
27. Когнитивная непрерывность – это .....
28. Социальная, межличностная непрерывность – это .....
29. Функциональная непрерывность – это .....
30. Историческая непрерывность – это .....

**2. Установите соответствия.**

1. Ученые и понятия, разработанные ими по проблеме психологического кода выживания личности:

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| 1) А. Антоновский | А) Жизнестойкость          |
| 2) В. Франкл      | Б) «Мужество быть»         |
| 3) П. Тиллих      | В) «Выживание через веру в |

- 4) С. Мадди  
5) Дж. Гринберг

- себя»  
Г) Решительность  
Д) Чувство связности

2. Виды и характеристики непрерывностей:

- 1) Когнитивная непрерывность А) Наша внутренняя непрерывность в том, как мы воспринимаем себя с течением прошедших лет. Наши убеждения, наш образ самого себя, то, как мы выглядим – хотя все это динамично, это очень стабильно, и поэтому дает нам чувство безопасности и непрерывности
- 2) Социальная, межличностная непрерывность Б) У каждого из нас есть внутренние образы, надежды и мечты о жизни, и многое, о чем мы мечтаем, сохраняет стабильность в течение многих лет
- 3) Функциональная непрерывность В) Мое видение мира, мои религиозные, социальные и прочие убеждения, оптимизм или пессимизм (т.е. мое отношение к себе и к жизни)
- 4) Историческая непрерывность Г) С первых дней жизни человек пытается найти закономерности и приобрести жизненный опыт, чтобы предсказать, что будет завтра. Мосты в виде правил, логики и анализа реальности помогают воспринимать мир как логичный и предсказуемый, а, следовательно, и непрерывный
- 5) Непрерывность убеждений и ценностей Д) Человек выступает в жизни в разнообразных ролях. Большинство этих ролей длятся много лет и создают чувство того, что «сегодня предсказывает завтра». Мы дети, братья, студенты, друзья, члены семьи, супруги, родители и т.п., и поскольку эти роли в цикле

- жизни людей повторяются, и мы многократно функционируем в каждой из них, «сценарий жизни» известен заранее, и есть определенная ритуальность, стабильность, несмотря на течение времени
- 6) Непрерывность воображения, образов и мечтаний  
Е) Ощущение себя как человека счастливого, грустного, серьезного, «крутого», эмоционального
- 7) Физиологическая непрерывность  
Ж) Новорожденный младенец нуждается в человеческом окружении, чтобы выжить. Мы живем в семье, ходим в детский сад, школу, у нас есть друзья на работе и круг социального общения. Эта сторона жизни весьма четко зафиксирована, и уверенность в том, что мы снова и снова увидим тех же людей, создает ощущение непрерывности
- 8) Эмоциональная непрерывность  
З) Физическое ощущение себя, образ собственного тела, чувство физической энергии

### 3. Виды непрерывностей и цели их восстановления:

- 1) Когнитивная непрерывность  
А) Помочь человеку осознать перемены в его поведении и в его эмоциональном состоянии. Помочь человеку восстановить свою личную веру в свою способность управлять собственными чувствами и реакциями
- 2) Социальная, межличностная непрерывность  
Б) Помочь человеку воссоздать положительную картину своего психологического благо-состояния. Обращать внимание на любые признаки психологического потрясения и на клинические симптомы позднего проявления травмы

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 3) Функциональная непрерывность  | В) Восстановить чувство контроля над положением вещей с помощью информации о текущих событиях  |
| 4) Эмоциональная непрерывность   | Г) Восстановить социальные и общинные структуры безопасности и поддержки.<br>Восстановить у человека чувство принадлежности к общине. Борьба с чувствами одиночества и разлуки с близкими  |
| 5) Психологическая непрерывность | Д) Дать человеку возможность возобновить свою деятельность, принимая участие в общих усилиях по восстановлению разрушенного.<br>Противодействовать чувству беспомощности и неспособности, которое человек переживают в период кризиса.<br>Призывать человека к активности, к возобновлению контроля над собственной жизнью |

4. Доминирующие каналы и их названия:

- |             |                          |
|-------------|--------------------------|
| 1) Канал В  | А) Социальность          |
| 2) Канал А  | Б) Когнитивность         |
| 3) Канал S  | В) Эмоции                |
| 4) Канал I  | Г) Вера                  |
| 5) Канал C  | Д) Физическая активность |
| 6) Канал Ph | Е) Воображение           |

5. Доминирующие каналы и практические советы по их использованию:

- |            |   |
|------------|---|
| 1) Канал В | А) Возможность делиться эмоциями, тревогами     |
| 2) Канал А | Б) Поиск альтернативных решений, новых подходов |
| 3) Канал S | В) Достижение точного понимания ситуации        |
| 4) Канал I | Г) Досуг, физическая активность                 |

5) Канал С  
6) Канал Ph

Д) Молитвы  
Е) Взаимная помощь и  
поддержка

6. Соотнесите названия и характеристики подходов к коррекции травматического стресса

*1. Образовательная категория*

Пострадавшие могут иметь собственные ресурсы к восстановлению, которые они находят при помощи книг и статей, через знакомство с основными концепциями физиологии и психологии. Создание информационного поля позволяет пострадавшим осознать, что их переживания и трудности не уникальны, «нормальны» в сложившейся ситуации, и это дает им возможность надеяться на то, что при обращении к специалисту их страдания будут поняты, и они получают поддержку и помощь.

*2. Целостное отношение к здоровью. Принцип холизма*

Предполагает относиться к человеку как единому целому. Целостность предполагает необходимость и важность задействовать все резервы человеческого организма и личности: физическая активность, правильное питание, духовное развитие, использование чувства юмора. Внимание ко всем сторонам человеческой личности позволяет активизировать такие способности к восстановлению человека, которые были скрыты даже от него самого. Человек заслуживает того, чтобы к нему относились к единому целому.

*3. Социальная поддержка*

Для выхода человека из состояния посттравматического стресса, имеет значение социальное окружение. На кого может человек рассчитывать в ситуации психологического расстройства, какие новые проблемы в отношениях в семье и на работе возникли после травматического события - все это следует учитывать при проведении кризисных мероприятий. Сюда следует отнести наличие сети самопомощи, формирование поддержки со стороны общественных организаций.

*4. Собственно психологическая помощь*

Психологическая помощь включает в себя работу с проявлениями горя (группы поддержки взрослым и детям, переживающим горе), снятие фобических реакций посредством работы травматическим образами и многие индивидуальные методы психологической помощи и поддержки. Особое место в системе психологической помощи занимают специально созданные методы.

***3. Проверьте правильность информации.***

Фундаментальные принципы психологической помощи

*А) Принцип нормализации.*

Состояние после психологической травмы требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности, так как человек склонен путать необычность своей реакции на травму с необычностью своего поведения, с необычностью его самого. Мысли и чувства человека в посттравматический период их жизни могут быть болезненными и непонятными не только им самим, но и родственниками и сослуживцами и даже специалистам, если они не знакомы с такими психическими проявлениями. Для скорейшего выхода из состояния стресса для человека важно принять свое поведение как поведение «нормальное». Если ему будет объяснено, что его реакции это следствие перенесенного стресса, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

*Б) Принцип партнерства и повышение достоинства личности.*

Процесс «выздоровления» в эмоциональном отношении включает в себя повторные переживания, избегание, повышенную чувствительность и самообвинение. Учитывая это, терапевтические отношения должны строиться на взаимном доверии, совместно выбирать стратегии поведения. Личность не должна чувствовать дополнительную опасность из-за того, что ее права ущемляются в таком важном для любого человека аспекте, как личностный рост и развитие. Человек после катастрофы, с «опытом» жестокого обращения, с униженным достоинством и бессилием это человек с уменьшенным чувством собственного «Я». Уменьшение чувства собственного достоинства пропорционально выраженности виктимизации. Но такое же бессилие могут чувствовать и те, кто остался живым после катастрофы, но не подвергавшийся жестокости и унижению. Поэтому партнерство это тот терапевтический союз, который приносит большую пользу для выздоровления.

*В) Принцип индивидуальности.*

Безусловно, что каждый человек имеет свой путь восстановления после перенесенного стресса. Человеческая реакция на стресс всегда сложнее общий психологических реакций на стресс. Поэтому психолог должен понимать и ценить индивидуальные переживания, индивидуальный способ посттравматической регуляции. Партнеры по выходу из состояния стресса должны знать общую картину симптомов, представлять порядок высвобождения, но они должны быть готовы к особым проявлениям и индивидуальным характером переживаний и перехода на нормальный режим жизнедеятельности.

Психологу следует помнить, принцип индивидуальности иногда противоречит принципу снятия уникальности переживания. Показывая, что переживания не уникальны и находятся в рамках общей симптоматики, мы невольно уравниваем пострадавшего с усредненной массой.

#### **4. Составьте предложения.**

1. кризисной, сети, ресурсы, и/или, требуется, 80%, социальной, преодолевают, помощь, используя, участников (свидетелей), трудности, ресурсы, ситуации, собственные, поддержки, остальным.

2. начало, существования, имеет, а, следовательно, Непрерывность, прерывность, конец, имеет, человеческого, и.

3. впервые, о, чувствовать, потребностях, с, чувствовать, «Принцип непрерывности», в, воплощением, является, отношениях, Д. Винникот, ребенка, когда, использовал, его, говорил, непрерывность, миром, которой, мать.

4. при, формирует, неизменно, любых, «Переходящий объект», ребенка, безопасности, присутствующий, переменах, у, или, непрерывности, чувство.

5. непрерывности, разрыва, смерти, это, –, тревога, бытия, Тревога.

#### **5. Классифицируйте понятия.**

1. Виды непрерывностей: 1) основные; 2) дополнительные (предложенные М. Лаадом). Список непрерывностей: А) когнитивная непрерывность, Б) социальная, межличностная непрерывность, В) функциональная непрерывность, Г) историческая непрерывность, Д) непрерывность убеждений и ценностей, Е) непрерывность воображения, образов и мечтаний, Ж) физиологическая непрерывность, З) эмоциональная непрерывность.

2. Цели и характеристики кризисного вмешательства при восстановлении непрерывностей: 1) цели; 2) характеристики кризисного вмешательства. Список целей: Список характеристик кризисного вмешательства:

3. Способы противодействия кризисным ситуациям: 1) вера; 2) эмоции; 3) социальность; 4) воображение; 5) когнитивность; 6) физическая активность. Список способов противодействия кризисным ситуациям.

**3 уровень (уровень применения полученных знаний) – выполните тестовые задания.**

#### **1. Исправьте ошибки.**

1. Принципы превентивного подхода: немедленная помощь; удаленность от места события; установка на положительные результаты; общий подход и единая команда; использование инновационных способов терапии.

2. Отличительные черты стратегического или превентивного подхода: Пассивная позиция психолога. Наличие психофармакотерапевтических

средств при отсутствии госпитализации. Значение основных человеческих потребностей. Кратковременные занятия. Рассмотрение психологических симптомов как нормальных реакций на ненормальные ситуации. Взгляд на пострадавших как на пациентов.

3. Кризисный психолог должен знать: характеристику события, вызвавшего психологическую травму; личность пострадавшего (тип); структуру семьи; наличие ранее перенесенных травматических переживаний; есть ли поддержка на работе.

## **2. Представьте последовательность действий кризисного психолога.**

Сигналом для оказания необходимой психологической помощи должен служить некий фрагмент действительности, который становится для человека событием, кризисным событием. Психолог должен иметь списки таких событий и как за рубежом, так и нашей стране идет работа по составлению списков травматических событий. Приверженность к активной позиции предъявляет требования к месту проведения реабилитационных мероприятий – крайне желательно оказывать помощь на месте события или, в крайнем случае, в привычной для пострадавших обстановке. Значение имеет и время оказания помощи, так как установлено, что наиболее эффективно оказание помощи не менее чем через 72 часа после события. Более приемлем групповой подход в оказании психологической помощи особенно на первоначальном этапе.

Отличительной особенностью превентивного подхода в психотерапии, используемого в кризисной психологии состоит в следующем. Метод кризисной психологии работает с событием, вызвавшим эти состояния. Возникновение невроза связано с тем, что человек не нашел в себе мужества принять в когнитивную составляющую самосознания травмирующий его фрагмент действительности. Возвращение мужества быть вопреки – стратегическая цель работы кризисного психолога. Отсюда и подход к определению эффективности метода. Не столько снятие симптомов, что может быть, а может и не быть критерием эффективности, а осознание, что надо принять событие, сосуществовать с ним, построить новые связи взамен утраченных. Ведь именно эти факторы вызывают негативные симптомы.

## **3. Укажите авторов цитат.**

1. Вы обретаєте силу, мужество и уверенность от каждого пережитого опыта, в котором вы осмелились остановиться и взглянуть в лицо своим страхам. *(А.Э. Рузвельт)*

2. «Когда происходит несчастье, мы должны восстановить нашу способность понять окружающий мир, вернуть самим себе веру в жизнь, иными словами – воссоздать чувство непрерывности». *(М. Лаад, Э. Хадом)*

3. Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность. *(Э. Фромм)*

4. Если человек отправляется от точки, в которой знание не помогает, он идет в направлении смысла. *(М. Мамардашвили)*

5. Воля к смыслу – наиболее человеческий феномен, так как только животное не бывает озабочен смыслом своего существования. *(В. Франкл)*

6. Человек нуждается не в разрядке напряжения любой ценой, но в возбуждении потенциального смысла, который он должен реализовать. *(В. Франкл)*

7. Если в жизни нет удовольствия, то должен быть хоть какой-нибудь смысл. *(Диоген)*

8. Нет такой ситуации, в которой нам не была бы предоставлена жизнью возможность найти смысл, и нет такого человека, для которого жизнь не держала бы наготове какое-нибудь дело. Возможность осуществить смысл всегда уникальна, и человек, который может ее реализовать, всегда неповторим. *(В. Франкл)*

9. Если полагать смысл жизни в жизни, а не вне ее, то только в осуществлении той самой цели, которая составила бы цель деятельности, предписываемой нам нравственным долгом. Другими словами: если можно отыскать смысл жизни в самой жизни, то не иначе, как только в исполнении цели, указываемой нравственным законом. *(А.И. Введенский)*

10. Цель, которую человек преследует – всегда скрыта. То, что дает смысл нашим поступкам всегда для нас – нечто тотально неведомое. *(М. Кундера)*

11. Вера есть знание смысла человеческой жизни, вследствие которого человек не уничтожает себя, а живет. Вера есть сила жизни. Если человек живет, то он во что-нибудь да верит. Если б он не верил, что для чего-нибудь надо жить, то он бы не жил. *(Л.Н. Толстой)*

12. Важнейшая особенность «человеческой природы» – внутренне присущая человеку мотивация к «поиску здравого», которая, как только ее освобождают, побуждает человека двигаться ко все большей эффективности и удовлетворенности в жизни. *(Дж. Бюдженталь)*

13. Чем тяжелее бремя, тем наша жизнь ближе к земле, тем она реальнее и правдивее. И напротив, абсолютное отсутствие бремени ведет к тому, что человек делается легче воздуха, взмывает ввысь, удаляется от земли, от земного бытия, становится полуреальным, и его движение столь же свободны, сколь бессмысленны. *(М. Кундера)*

14. Личностный смысл порождается бытием человека, жизнью... *(А.Н. Леонтьев)*

15. Миссией человека на земле является установление ясности... Ясность – не сама жизнь, а полнота жизни. *(Х. Ортега-и-Гассет)*

16. Смысл жизни заключается в самой жизни, а не в выводах, сделанных из нее. Он – в переживании самого течения жизни. Поэтому к жизни надо относиться как к непрерывно воспринимаемому опыту, а не как к

решению задачи, совпадающему или не совпадающему с ответом в конце учебника. *(М. Дронов)*

17. Словами пользуются для выражения смысла. Постигнув смысл, забывают о словах. *(Фэн Юлань)*

18. Я видел смысл своей жизни в том, чтобы помогать другим увидеть смысл в своей жизни. *(В. Франкл)*

19. Человек не должен спрашивать, в чем смысл его жизни, но скорее должен осознать, что он сам и есть тот, к кому обращен вопрос. *(В. Франкл)*

20. В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно. *(Э. Фромм)*

21. Только соучастие в бытии других живых существ обнаруживает смысл и основание собственного бытия. *(М. Бубер)*

22. Смысл должен быть найден, но не может быть создан. *(В. Франкл)*

23. В век, когда десять заповедей, по-видимому, уже потеряли для многих свою силу, человек должен быть подготовлен к тому, чтобы воспринять 10 000 заповедей, заключенных в 10 000 ситуаций, с которыми его сталкивает жизнь. Тогда не только сама эта жизнь будет казаться ему осмысленной (а осмысленной – значит заполненной делами), но и он сам приобретет иммунитет против конформизма и тоталитаризма – этих двух следствий экзистенциального вакуума. *(В. Франкл)*

24. ...Наибольшие шансы выжить даже в экстремальной ситуации имеют те, кто направлен в будущее, на дело, которое их ждет, на смысл, который они хотят реализовать. *(В. Франкл)*

25. Я считаю специфически человеческим проявлением не только ставить вопрос о смысле жизни, но и ставить под вопрос существование этого смысла. *(В. Франкл)*

26. Смысл жизни – не звезда и не химический элемент: его невозможно открыть в готовом виде – его создаем мы сами, и другого судьи, считать его достаточно или недостаточно обоснованным, помимо нашего субъективного чувства, невозможно. *(А. Мелихов)*

27. Смысл страдания – лишь неизбежного страдания, конечно, – самый глубокий из всех возможных смыслов. *(В. Франкл)*

28. Зная, что жизнь бессмысленна, мир уже не кажется таким жестоким, и с ним можно смириться. *(Уильям Сомерсет Моэм)*

#### **4. Теоретически смоделируйте и проанализируйте следующие ситуации:**

- Теоретически смоделируйте, опишите психологические характеристики человека, находящегося в ситуации кризиса (возрастного, экзистенциального, профессионального, семейного и т.д.) и создайте пошаговый алгоритм индивидуальной работы с таким клиентом.

- Смоделируйте семейный анамнез клиента, находящегося в ситуации суицидального кризиса, и создайте программу реабилитационной работы с клиентом и его семьей.
- Теоретически смоделируйте ситуацию профессиональной деятельности сотрудников МЧС, пожарной охраны по спасению суицидента. Разработайте поведенческий алгоритм под различные гипотезы о причинах попытки к суициду.
- Теоретически смоделируйте ситуацию: факторы, внешние и внутренние проявления эмоционально-поведенческого, вегетативного, когнитивного или социально-психологического субсиндромов стресса. Обозначьте возможные затруднения для задач дифференциальной диагностики наблюдаемых состояний.
- Предложите поведенческий алгоритм для специалистов-психологов различных направлений (психолог-консультант в процессе индивидуального консультирования, психолог МЧС в процессе работы с жертвой происшествия) при работе с различными типами реакций на фрустрацию.
- Проанализируйте любое общественное событие, в ходе которого имела место состояние паники. В анализе отразите факторы, стимулы, особенности протекания и возможные психологические средства предотвращения и прекращения паники.
- Теоретически смоделируйте ситуацию с рассказом о попытке самоубийства обращения клиента в службу «Телефон Доверия» в предсуицидальном состоянии (воображаемая попытка), после неудавшейся попытки, в процессе совершения. Создайте поведенческий алгоритм действий по оказанию психологической помощи для специалиста-психолога.

*Форма контроля:* анализ письменных работ.

Выполнение заданий **I модуля (уровень узнавания)** – оценивается в пределах 4-5 баллов.

Выполнение заданий **II модуля (уровень воспроизведения)** – оценивается в пределах 6-7 баллов.

Выполнение заданий **III модуля (уровень применения полученных знаний)** – оценивается в пределах 8-10 баллов.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

- устный опрос во время семинарских занятий;
- написание рефератов по рекомендуемым темам;
- выступление студентов на семинарских занятиях;
- подготовка докладов и эссе;
- участие в моделировании и анализе проблемных ситуаций;
- устный экзамен.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Управляемая самостоятельная работа по учебной дисциплине «Кризисная психология» выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя.

Целью управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Кризисная психология» является:

- создание условий для реализации творческих способностей студентов;
- развитие академических, профессиональных, социально-личностных компетенций;
- активное включение в учебную, научную, общественную и инновационную деятельность;
- овладение студентами в процессе обучения научными методами познания, умениями и навыками выполнения самостоятельной работы, углубленное и творческое освоение учебного материала;
- формирование у студентов умений и навыков самостоятельного решения актуальных учебных, научных и инновационных задач;
- личностное развитие студентов в качестве субъектов образовательной и профессиональной деятельности.

Управляемая самостоятельная работа как важная составная часть образовательного процесса должна опираться на мотивацию студентов, доступность и качество научно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса, сопровождаться эффективной системой контроля и способствовать усилению практической направленности обучения.

При выполнении управляемой самостоятельной работы создаются условия, при которых обеспечивается активная позиция студентов в самостоятельном получении знаний и систематическом применении их на практике.

Формы управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине:

- подготовка к практическим занятиям;

- подготовка к коллоквиумам;
- выполнение контрольных работ;
- выполнение исследовательских и творческих заданий;
- составление библиографии и реферирование литературы по заданной теме;
- создание карт, графиков и других наглядных пособий по изучаемым темам;
- написание тематических докладов и эссе на проблемные темы;
- составление тестов студентами для организации взаимоконтроля.

Процесс организации самостоятельной работы студентов включает в себя следующие этапы:

1. Подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);
2. Основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);
3. Заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

В процессе самостоятельной работы студенты приобретают навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становятся активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя студент должен:

- освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу студентов и предложенный преподавателем;
- планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем;
- самостоятельную работу студент должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя;
- выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе студентов.

В качестве контроля управляемой самостоятельной работы по учебной дисциплине «Кризисная психология» могут использоваться следующие формы:

- проведение групповых письменных, контрольных работ или тестирование;
- оценка устного ответа на вопрос, сообщения, доклада или решения задачи на практических занятиях;
- проверка рефератов, письменных докладов и отчетов;
- проверка конспектов практических занятий, первоисточников, монографий и статей.

**ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

1. Онтогенез и/или жизненный путь – два методологических подхода анализа личностного развития.
2. Понятие «кризис». Классификация кризисов.
3. Кризисная ситуация и кризисное событие.
4. Психическая травма как угроза потери и возможность для личностного роста.
5. Антропологическая катастрофа и принцип трех «К».
6. Адаптационный синдром Г. Селье.
7. Стадии развития стресса. Два ответа на стресс: синтоксический и катаксический.
8. Транзактная теория стресса и копинга Р. Лазаруса.
9. Стресс, копинг, социальная сеть поддержки.
10. История становления теории ПТСР.
11. Симптоматика, диагностика, эпидемиология ПТСР.
12. Треугольник травмированной личности. Крушение базовых иллюзий.
13. Психологические последствия жестокого обращения в детстве.
14. Патологические изменения во взаимоотношениях и в индивидуальности.
15. Анализ «психотерапевтического» диалога: П. Каратаев – П. Безухов.
16. Определение понятия терроризм.
17. Социально-психологический анализ личности террориста и терроризма.
18. Интенсивная индоктринация.
19. Терроризм как форма массового общения. Социально-психологические последствия терроризма.
20. Понятие «психическая травма». Капсулирование травмы.
21. Механизм психологической травматизации личности. Модель диссоциации BASK Браун.
22. Механизмы психологической травматизации личности (экзистенциальная психология, психоанализ).
23. Различие понятий «страх» и «тревога».
24. Типы экзистенциальных тревог и психическое здоровье.
25. Базисные тревоги: тревога смерти и судьбы, вины и осуждения, пустоты и отсутствия смысла.
26. Онтологическая основа страха и тревоги, их сходство и различие.
27. Невротическая и здоровая личность. Природа патологической тревоги.
28. Психотерапевтический процесс в романе Ф. Кафка «Процесс».
29. Концепция переживания Ф. Василюка.
30. Переживание как отражение открытого диалога с ситуацией А. Лэнгле.
31. Возрастные особенности восприятия и (переживания) преодоления горя.

32. Детский опыт переживания горя. Формирования чувства вины и гиперактивность.
33. Проблемы с идентификацией и разрушение Я - концепции. Основные детские реакции на горе.
34. Виды непрерывностей: когнитивная, социальная, эмоциональная, функциональная, историческая, ценностная, физиологическая, мечтаний.
35. Типы непрерывностей: функционирующие, поврежденные, разорванные.
36. Восстановление непрерывности.
37. Стремление к смыслу и учение о смысле В. Франкла.
38. Экзистенциальный вакуум и ноогенный невроз.
39. Система ценностей осмысленной жизни: творчество, переживание, отношение к своей судьбе.
40. Методы логотерапии: вовлеченность, дерефлексия, парадоксальная интенция, переосмысление. Сократический диалог.
41. Подходы к коррекции травматического стресса.
42. Превентивный подход в психотерапии.
43. Психологическая помощь в острых кризисных ситуациях.
44. Кризисное вмешательство в ситуации суицидального поведения. 7-ступенчатая модель кризисной интервенции Робертса.
45. Понятие о насилии. Система стандартов в области оказания помощи пострадавшим от домашнего насилия в Республике Беларусь.
46. Требования к ведущему психологического дебрифинга.
47. Правила проведения дебрифинга: пространство, время и место.
48. Общие задачи дебрифинга на всех фазах его проведения.
49. Структура психологического дебрифинга.
50. Психологическая автобиография и психобиографический дебрифинг.
51. Цель и задачи группы поддержки.
52. Специфика взрослой и детской групп поддержки.
53. Процедура и этапы групп поддержки взрослой и детской.
54. Эриксонов метод помощи жертвам в острых кризисных ситуациях.
55. Модель самовосстанавливаемости В. Франкла «выживание через веру в себя».
56. Концепция П. Тиллиха «мужество быть».
57. Салютогенетическая парадигма А. Антоновского.
58. Жизнестойкость (харди-показатель) С. Мадди.
59. Многомерная модель самовосстанавливаемости BASIC Ph.
60. Провести анализ конкретного случая «Потеря непрерывности в кризисной ситуации» (пример предоставляет экзаменатор).

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»  
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы по изучаемой учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номером протокола)
1	2	3	4
Психологическая помощь семье в ситуации кризиса	Социальной и семейной психологии	Включить в тему 7 вопросы по оказанию помощи жертвам домашнего насилия	Протокол № 9 от 05.05.2016 г.