

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА

Факультет психологии  
Кафедра прикладной психологии

(рег. № УМ-34-01-№121/2015)

Согласовано  
Заведующий кафедрой  
прикладной психологии  
Н.Л. Пузыревич  
14 мая 20 15 г.

Согласовано  
Декан факультета  
Д.Г. Дьяков  
14 мая 20 15 г.

ЭЛЕКТРОННЫЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
«КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

для специальности 1-23 81 01 – Психологическое консультирование  
и психокоррекция

Составители: Л.А. Пергаменщик, доктор психологических наук, профессор;  
Н.Л. Пузыревич, кандидат психологических наук.

Рассмотрено и утверждено  
на заседании Совета университета 25.06 2015 г.  
Протокол № 9

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Цели и задачи дисциплины:

**Цель** курса – формирование у студентов целостного представления о способах оказания психологической помощи в ситуациях, требующих быстрого реагирования и характеризующихся как критические, экстремальные для жизнедеятельности человека.

Это предполагает решение следующих **задач**:

1. ознакомить с теоретическими подходами к анализу ситуаций, требующих экстренного психологического вмешательства.
2. ознакомить со способами экспресс-диагностики психических феноменов, требующих экстренной психологической помощи.
3. ознакомить с техниками и отдельными способами профессиональной помощи клиентам в кризисных, экстремальных ситуациях.

### 1.2. Компетенции выпускника магистратуры:

1.2.1. Общекультурные компетенции (общенаучные, инструментальные, социально-личностные):

- принятие ответственности за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработка нестандартных решений в проблемных ситуациях (ОК- 6);

1.2.2. Профессиональные компетенции (ПК) в практической деятельности способность и готовность к:

- диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок (ПК-17);

- комплексному профессиональному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека (ПК-19);

- выбору и применению психологических технологий, позволяющих осуществлять решения новых задач в различных областях профессиональной практики (ПК-24);

В результате изучения учебной дисциплины магистрант должен:

- **знать:** особенности протекания критических периодов в жизни человека, экстремальных ситуаций и типичных реакций на эти ситуации у профессионально подготовленных спасателей и пострадавших, не имеющих профессиональной подготовки для совладания с экстремальными ситуациями.
- **уметь:** самостоятельно разбираться в постановке и решении проблем, связанных с оказанием психологической помощи в кризисных, экстремальных ситуациях, иметь прочные навыки работы с учебной и научной психологической литературой, использования психодиагностических средств для точного применения техник совладания с критическими состояниями.
- **владеть:** типологией существующих критических и экстремальных ситуаций, методами диагностики и оказания помощи в критических и экстремальных ситуациях.

В результате освоения дисциплины магистрант должен обладать следующими **профессиональными компетенциями:**

Код компет	Формулировка компетенции	Результаты обучения в	Результаты обучения по уровням освоения материала	Виды занятий (лекции,	Оценочные средства (тесты,
------------	--------------------------	-----------------------	---	-----------------------	----------------------------

		целом	Минималный	Базовый	Повышенный	практические, семинары  ские, лабораторные	творческие работы, проекты и др.)
ОК-6	принятие ответственности и за свои решения в рамках профессиональной компетенции, выработке нестандартных решений в проблемных ситуациях	Знает: уровень ответственности в рамках профессиональной компетентности	уровень ответственности в рамках профессиональной компетентности на 1 уровне сложности	уровень ответственности в рамках профессиональной компетентности на 2 уровне сложности	уровень ответственности в рамках профессиональной компетентности на 3 уровне сложности	Семинары, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
		Умеет: оценивать возможности принятия ответственности на себя или передачи ее специалисту-смежнику	оценивать возможности принятия ответственности на себя на 1 уровне сложности	оценивать возможности принятия ответственности на себя или передачи ее специалисту-смежнику на 2 уровне сложности	оценивать возможности принятия ответственности на себя и/или передачи ее специалисту-смежнику на 3 уровне сложности	Семинары, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
		Владеет: выработкой нестандартных решений в проблемных ситуациях	выработкой нестандартных решений в проблемных ситуациях на 1 уровне сложности	выработкой нестандартных решений в проблемных ситуациях на 2 уровне сложности	выработкой нестандартных решений в проблемных ситуациях на 3 уровне сложности	Семинары, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
ПК-17	диагностике, экспертизе и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	Знает: диагностику, экспертизу и коррекцию психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	диагностику, психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	диагностику, экспертизу психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	диагностику, экспертизу и коррекцию психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	семинары, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
		Умеет: проводить диагностику, экспертизу и коррекцию психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и	проводить диагностику, психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и	проводить диагностику, экспертизу психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и	проводить диагностику, экспертизу и коррекцию психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и	семинары, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа, тест

		видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	групп на основе инновационных разработок	индивидов и групп на основе инновационных разработок	деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок		
		Владеет: методами  диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	методами  диагностики, психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	методами  диагностики, экспертизы психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	методами  диагностики, экспертизы и коррекции психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов, различных видов деятельности индивидов и групп на основе инновационных разработок	семинарские, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа, реферат
ПК-19	комплексному профессиональному воздействию на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации функционирования человека	Знает: особенности комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации функционирования человека	особенности комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы с целью гармонизации психического функционирования человека	особенности комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, психомоторики, способностей, характера, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	особенности комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека	семинарские, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа, реферат

		<p>Умеет: осуществлять комплексное профессиональное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Осуществлять комплексное профессиональное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Осуществлять комплексное профессиональное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, психомоторики, способностей, характера, темперамента, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Осуществлять комплексное профессиональное воздействие на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>		
		<p>Владеет: методами комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Методами комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Методами комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, психомоторики, способностей, характера, темперамента, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>Методами комплексного профессионального воздействия на уровень развития и функционирования познавательной и мотивационно-волевой сферы, самосознания, психомоторики, способностей, характера, темперамента, функциональных состояний, личностных черт и акцентуации в норме и при психических отклонениях с целью гармонизации психического функционирования человека</p>	<p>семинарские, лабораторные</p>	<p>Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа, реферат</p>

ПК-24	выбору и применению психологических технологий, позволяющих осуществлять решения новых задач в различных областях профессиональной практики	Знает:	Специфику выбора и применения психологических технологий, позволяющих осуществления решения новых задач в рамках образовательной профессиональной области	Специфику выбора и применения психологических технологий, позволяющих осуществления решения новых задач в рамках образовательной и организационной профессиональных областях	Специфику выбора и применения психологических технологий, позволяющих осуществления решения новых задач в рамках образовательной, организационной и клинической профессиональных областях	семинарские, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
		Умеет:	выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения новых задач в рамках образовательной профессиональной области	выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения новых задач в рамках образовательной и организационной профессиональных областях	выбирать и применять психологические технологии, позволяющие осуществлять решения новых задач в рамках образовательной, организационной и клинической профессиональных областях	семинарские, лабораторные	Ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа
		Владеет:	психологическими технологиями, позволяющим осуществлять решения новых задач в рамках образовательной профессиональной области	психологическими технологиями, позволяющим осуществлять решения новых задач в рамках образовательной и организационной профессиональных областях	психологическими технологиями, позволяющим осуществлять решения новых задач в рамках образовательной, организационной и клинической профессиональных областях	семинарские, лабораторные	комплексные ситуационные задания ответ на семинаре, лабораторная работа, контрольная работа

Программа предусматривает проработку учебного материала на двух взаимодополняющих друг друга уровнях: семинарско-практическом и лабораторном. Успешное освоение данной дисциплины предполагает изучение учебной и собственно научной литературы, подготовку докладов по отдельным темам, анализ используемых приемов экспресс-психологической помощи в кризисной ситуации, их возможностей и ограничений.

Итоговая форма контроля – зачет. Формы промежуточного (текущего) контроля: решение проблемных задач, устный опрос на семинарских занятиях, письменные контрольные работы, сдача коллоквиумов, подготовка рефератов и др. Программа содержит список литературы, охватывающей все разделы курса.

#### 4. Содержание дисциплины и планы практических занятий.

## Модуль 1.

### Темы:

«Кризисные и экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека»

«ПТСР как реакция на экстремальную ситуацию»

**Знаниевый компонент.** Виды кризисов (социогенные, психогенные, возрастные и экзистенциальные). Концепция стадий жизненного цикла и кризиса идентификаций по Э. Эриксону. Теория экзистенциальных кризисов И. Ялома. Клиническое проявление возрастных и экзистенциальных кризисов, нормальное и патологическое течение. Суицидальное кризисное состояние. Семейные кризисы. Феномен «домашнего насилия», его виды как фактор семейного кризиса: прямое физическое, эмоциональное, сексуальное, экономическое, изоляция, манипулирование детьми, угрозы, запугивание, понуждение к самоубийству. Психологические характеристики людей склонных к совершению домашнего насилия и их жертв. Социально-психологические средства решения проблемы «домашнего насилия».

Крайность, чрезвычайность как признаки экстремальности. Этимологический анализ понятия экстремальность. Авторская классификация экстремальных ситуаций. Система факторов, действующих в социальной и природной среде в экстремальных ситуациях: микро-, мезо- и макрофакторы. Классификации экстремальности Н.И. Наенко, В.Л. Марищука. Действие социокультурной установки на вытеснение «сюрреальности» экстремальных ситуаций. Индивидуальное вытеснение травмирующего опыта человеком. Подавление и защитная обработка идеи смерти. Экстремальность как «полевая» характеристика. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): подходы к определению. Травматичность как потенциальная возможность нарушения целостности личности. Признаки травматичности события. Соотношение понятий «стресс» и «травматический стресс». Концепции «травматического горя» Линдермана (1944) и «синдром стрессовой реакции» Горовица (1986). Идея «тотального стрессора» Хобфолла. Развитие взглядов на феномен травматического стресса: Э. Крепелин («невроз пожара»), Х. Оппенгейм («травматический невроз»), Майерс («снарядный шок»), А. Кардинер («хронический военный невроз»), Р. Гринкер, Дж. Шпигель («военный невроз»), А. Эгендорф, Дж. Боуландер (ПТСР).

Основные травмирующие факторы при военных действиях, природных бедствиях и антропогенных катастрофах: непосредственная угроза жизни и здоровью самого человека и его близких, смерть близких, физические травмы самого человека, необходимость защиты своей жизни и здоровья.

Психодинамическая, когнитивная, психосоциальная, психобиологическая модели ПТСР.

Двухфакторная теория возникновения посттравматических стрессовых расстройств. Теория оперантной обусловленности развития ПТСР (основа психодинамических моделей ПТСР). Теория патологических ассоциативных эмоциональных сетей Р. Питмэна (в основе психобиологической модели ПТСР). Комплексные модели патогенеза ПТСР: нейропсихологическая гипотеза Л. Колб. Этиологическая мультифакторная теория А. Мэркера. Феномен диссоциации, его место и роль среди симптоматики посттравматического стрессового расстройства. Диссоциативные феномены: абсорбция, рассеянность, деперсонализация, диссоциативное изменение идентичности, амнезия.

Критерии ПТСР в МКБ – 10. Критерии ПТСР по DSM – IV. Типы травматичных ситуаций: краткосрочное, неожиданное травматичное событие; серийная травматизация или пролонгированное травматическое событие. Эпидемиологические характеристики ПТСР среди популяции. Факторы риска возникновения ПТСР. История создания, развития и анализ сфер применения методик исследования ПТСР.

Психотерапевтический, психофармакологический и реабилитационный аспекты коррекции ПТСР. Направления групповой терапии: группы открытого типа, ориентированные на решение образовательных задач или на структурирование травматических воспоминаний; группы, имеющие заданную структуру, нацеленные на выполнение конкретной задачи, на выработку навыков совладания с травмой, на работу с интерперсональной динамикой. Особенности психотерапии и психокоррекции ПТСР: высокая вероятность «обрывов» терапии; чувство отчуждения, недоверия; трудности с принятием роли реципиента психотерапевтической помощи. Психологические трудности терапевта, работающего с клиентом, пациентом, страдающим ПТСР. Стратегии негативного поведения психотерапевтов: избегание и сверхидентификация.

**Практический компонент.** Умеет анализировать психологические и клинические представления о кризисных и экстремальных ситуациях, умеет провести исследование симптомов ПТСР. Умеет оценивать применимость психодиагностической или психотерапевтической методики в том или ином клиентском случае.

**Ценностный компонент.** Понимает ценность гуманистических смыслов; значения смысловых и мотивационно-ценностных компонентов картины мира.

**Основные понятия.** Кризисные ситуации, психологический и клинический подход к пониманию кризиса, экстремальные ситуации, виды кризисов, виды экстремальных ситуаций.

**Перечень вопросов, выносимых на обсуждение**

1. Проанализировать причины развития систематических исследований ПТСР в середине 20 века за рубежом.
2. Описать результаты основных зарубежных и отечественных исследований ПТСР конца 20 века.
3. Описать методы, применявшиеся в отечественных и зарубежных исследованиях ПТСР конца 20 века, их достоинства и недостатки.
4. Проанализировать подходы к описанию основного патогенетического механизма возникновения и развития ПТСР.
5. Провести историко – психологический анализ феномена «диссоциация».
6. Проанализировать специфику термина «диссоциация» в сравнении с терминами «схизм», «сплиттинг».
7. Проанализировать изменения в мнемических процессах при наличии ПТСР.
8. Проанализировать изменения в процессах ощущения и восприятия при наличии ПТСР.
9. Проанализировать изменения в процессе внимания при наличии ПТСР.
10. Проанализировать изменения в процессах воображения и мышления при наличии ПТСР.
11. Проанализировать цели групповой психотерапии ПТСР независимо от формата.
12. Описать и проанализировать специфику применения основных техник поведенческой терапии ПТСР.
13. Описать и проанализировать процедуру «тренинга преодоления тревоги» для терапии ПТСР.
14. Создать и обосновать программу психокоррекционных занятий, ориентированных на нивелирование симптоматики ПТСР.
16. Проанализировать особенности терапевтических отношений с пациентом, страдающим ПТСР.
17. Проанализировать последовательные цели психотерапии в соответствии с фазами реакций пациента на травматическое событие.

**Модуль 2.**

**Темы:**

**«Методы эмоциональной гомо- и гетерорегуляции»**



## **«Телефонное консультирование как экспресс-психологическая помощь»**

**Знаниевый компонент.** История возникновения телефонного консультирования за рубежом. Движение «Самаритяне» и Чад Вара. Практические принципы и правила движения «Самаритяне». Международная федерация служб телефонной психологической помощи: цели, принципы, методы. «Линии жизни», Алан Уокер: цели, особенности, принципы. Особенности организации служб психологического консультирования по телефону в России в сравнении с зарубежными странами. Первые отечественные психологические службы: особенности организации и принципы работы.

Основные принципы работы и этика телефонной помощи. Анонимность, доверительность, конфиденциальность. Организационные и этические принципы. Особенности реализации этих принципов в различных службах телефонного консультирования: «Самаритяне», «Линия жизни», отечественные «Телефоны доверия». Этика клиента, этика консультанта, этика организации.

Психотехнические аспекты телефонного консультирования. Техника активного слушания. Приемы активного выслушивания: поощрение, переформулировка, отражение, обобщение. Симпатия и эмпатия. Признаки плохого и хорошего слушателя.

Психологические особенности телефонного диалога. Телефонные диалоги: завершенные и незавершенные. Этапы телефонного диалога: введение в диалог, исследование чувств и проблем, исследование решений и альтернатив, завершение диалога. Роль вопросов в телефонном диалоге. Язык телефонного диалога: использование пресуппозиций, определение сенсорной модальности, пути конструктивных решений. Эриксоновские техники.

Психологические особенности отдельных групп абонентов. Особенности диалога с регулярными (зависящими) абонентами. Причины «зависаний», покорность как основная черта регулярных абонентов. Консультирование агрессивных и манипулятивных абонентов. Телефонное общение с душевнобольными. Типы бесед с душевнобольным абонентом и соответственно им стратегии консультирования.

Сексуальные проблемы в телефонном консультировании. Типы абонентов с сексуальными проблемами. Особенности информационных и консультационных обращений. Мифы, касающиеся сексуальной жизни и отражающиеся в обращениях абонентов. Проблемы аддикции: алкогольные, психоактивных веществ, игровые зависимости. Типологии аддиктов. Особенности консультирования зависимых абонентов.

Специфическая проблематика телефонного консультирования: семейные, возрастные, травматические проблемы абонентов. Экзистенциальные аспекты телефонного консультирования. Учет возрастных особенностей абонентов в процессе консультирования. Консультирование детей и подростков. Консультирование абонентов с семейными проблемами. Консультирование в кризисных состояниях: острое горе, утрата; переживание экстремальной ситуации; переживание болезни и умирания. Консультирование жертв сексуального насилия. Возможности предотвращения суицида средствами телефонного консультирования.

Методы гоморегуляции и гетерорегуляции. Профессиональная психологическая регуляция эмоционального состояния и саморегуляция. Феномены «народной мудрости» (поговорки, пословицы, притчи, сказки, метафоры, поэзия) как средства гоморегуляции и гетерорегуляции в кризисных состояниях.

**Практический компонент.** Умеет проводить телефонное психологическое консультирование различных клиентских категорий, умеет подобрать методы гоморегуляции и гетерорегуляции среди профессиональных и житейских приемов психологической помощи, адекватно решающие клиентский запрос в кризисной и/или экстремальной ситуации.

**Ценностный компонент.** Понимает эмоциональной регуляции и своевременного оказания помощи в жизнедеятельности человека.

**Основные понятия.** Телефонное психологическое консультирование, методы эмоциональной гоморегуляции и гетерорегуляции.

**Перечень вопросов, выносимых на обсуждение**

1. Чьей работой является исследование и принятие решения – телефонного консультанта или абонента и почему?
2. При подведении итогов, как Вы узнаете, действительно ли другой человек полностью услышал Вас?
3. Какое наиболее важное различие между рефлексией и «попугайничаньем»?
4. Какие структурные элементы Вы считаете самыми важными в телефонном консультировании?
5. Как Вы можете, как консультант поделиться тем, что думаете, чувствуете или знаете, чтобы это стало интегральной частью процесса исследования и принятия решения для абонента?
6. Когда и как конфронтация приводит к дополнительному напряжению во взаимодействии при консультировании?
7. Обсудите случаи, когда требуется направить абонента к другому специалисту.
8. Каково Ваше личное отношение к суициду? Вы когда-нибудь сталкивались с суицидом родственников, друзей? Каковы Ваши религиозные убеждения об этом?
9. Если серьезная суицидальная угроза была высказана абонентом, то чья это проблема?
10. Обсудите высказывание. «Когда мы думаем о смерти или маленьких смертях, которые мы все переживаем, мы должны осознать то, насколько мы должны быть готовы столкнуться с потерей и горем в каждом телефонном звонке в центре».

**Модуль 3.**

**Темы:**

**«Методы психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях»**

**Знаниевый компонент.** Кризисная психотерапия: цели, задачи, общие принципы, индивидуальная и групповая терапия, семейная кризисная терапия, телефон доверия, группы поддержки. Феномены «народной мудрости» (поговорки, пословицы, притчи, сказки, метафоры, поэзия) как средства гоморегуляции и гетерорегуляции в кризисных состояниях. Причины возникновения, особенности течения и помощи при духовных кризисах. Проектирование жизненного пути как способ преодоления экзистенциального кризиса. Понятие о шоковой травме и психотерапевтическая работа с ней.

Особенности кризисной помощи детям и подросткам. Комплексный (психомедико-социальный) характер мер помощи детям и подросткам в состоянии кризиса.

Метод мнемореабилитации (А.В. Ефимов). Развитие сознания человека сопровождается созданием внутренней картины мира, отражающей внешний мир. Адекватность внутренней картины реальному миру зависит от качества получаемого опыта и состояния сознания в момент его получения. В нормальном состоянии сознания человек не имеет доступа к части своего опыта, это возможно только в определенных состояниях сознания (например, трансных). Неосознаваемая информация зачастую является причиной неосознаваемого поведения человека. Для эффективной сознательной деятельности необходимо «восстановить» память, сделать неосознаваемый жизненный опыт осознаваемым. Этой цели служит метод мнемореабилитации (А.В. Ефимов). Лингвистически ориентированная терапия, где всякий опыт человека рассматривается как текст. Этот метод можно квалифицировать как трансный, хотя состояние транса условно, чем меньше его глубина, тем это эффективнее для процесса. Практическое применение показало наибольшую эффективность при работе с последствиями перенесенных экстремальных ситуаций. Метод дебрифинга в групповом консультировании пострадавших в экстремальной ситуации.

**Практический компонент.** Умеет подбирать адекватные техники психологической помощи в кризисной и экстремальной ситуации, как в группе, так и индивидуально.

**Ценностный компонент.** Понимает значение своевременной психологической помощи пострадавшим в кризисной и/или экстремальной ситуации.

**Основные понятия.** Кризисная интервенция, кризисное психологическое консультирование, метод мнемореабилитации, дебрифинга.

**Перечень вопросов, выносимых на обсуждение.**

1. Определение экстремальности, экстремальной ситуации, экстремального состояния. Классификации экстремальных ситуаций.

2. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям. Особенности психологической помощи на разных этапах воздействия экстремальной ситуации.

3. Реконструировать состояния стресса, эмоциональной напряженности, фрустрации, повышенного уровня возбудимости и т.д. и детально восстановить эти состояния. Групповая дискуссия, анализ реконструированной картины. Анализ видеозаписи людей таких состояниях.

4. Сравнительный анализ определений стресса и видов стресса, выделяемых различными авторами. Способы купирования субсиндромов по Л.А. Китаеву-Смыку. Методы преодоления стресса по В.Л. Марищуку. Словесные формулы внушения. Саморегуляция мышечного тонуса. Управление ритмом дыхания. Методика «самоконтроль - саморегуляция». Упражнения, нормализующие сон.

5. Аутогенная тренировка: общее успокоение, глубокая мышечная релаксация, регуляция ритма дыхания, мобилизация к деятельности. Методика снижения тревоги и страха (В.Л. Марищук).

6. Анализ реальных случаев паники, описанных в периодических изданиях. Составление программы предупреждения и прекращения паники для каждого конкретного случая.

**5. Планы семинарских занятий.**

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом по дисциплине.

**6. Темы лабораторных работ (Лабораторный практикум).**

1. Отработка навыков диагностики и интерпретации результатов методик «Шкала оценки влияния травматического события», «Миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций», «Опросника выраженности психопатологической симптоматики», «Опросника депрессивности Бека», «Полуструктурированного интервью для оценки травматических переживаний детей», «Родительской анкеты для оценки травматических переживаний детей», «Шкалы диссоциации».

2. Отработка навыков работы установления психотерапевтического контакта с травмированными пациентами.

3. Отработка навыков работы в технике вскрывающих интервенций (EVI).

4. Отработка навыков работы в технике десенсибилизации и переработке травмирующих переживаний посредством движения глаз (EMDR).

5. Отработка навыков работы в технике «биологической обратной связи».

6. Теоретически смоделировать ситуацию профессиональной деятельности сотрудников «Телефона доверия» при работе с клиентом, обратившимся с проблемой потери смысла жизни. Моделирование анамнеза клиента, анализ возможных факторов кризисного состояния, алгоритм консультационной работы с клиентом.

7. Полезным путем определения различия между рефлексией содержания и рефлексией чувства является практика ответов на сообщение по формуле «Вы чувствуете ... (описать чувство) потому что... (описать содержание)». Испытайте это в ролевых упражнениях и обсудите.

8. Вспомните ситуацию из своей жизни, когда Вы чувствовали, что Вас полностью понимает другой человек. Какой вариант выслушивания имел тогда место?

9. Разделитесь на пары и по очереди говорите на следующие темы, с тем, чтобы Ваш партнер слушал Вас с принятием и уважением:

а) Когда я захожу в комнату полную людей, я обычно...

б) Я счастливее всего когда ...

в) Мне хуже всего когда ...

Поделитесь, как Вы себя чувствовали, когда Вас слушали?

Какие признаки хорошего выслушивания Вы отмечаете?

10. Образуйте внутренний и наружный круг из равного числа людей. Внутренний круг должен стоять лицом к наружному кругу, а наружный к внутреннему, так чтобы они попарно стояли лицом друг к другу. Пусть люди из внутреннего и наружного кругов по очереди отвечают на один из следующих вопросов. После каждого ответа внутренний круг передвигается на одного человека из наружного круга по часовой стрелке, так чтобы разговор происходил между разными партнерами.

а) Какой у вас был наиболее приятный случай в жизни?

б) Какой случай в Вашей жизни бы наиболее неприятным?

в) На что Вы надеетесь для себя в ближайшие пять лет?

г) Чего Вы больше всего боитесь?

д) Что Вас больше всего сердит?

Посидите вдвоем в полной тишине, с закрытыми глазами и вслушайтесь в каждый звук, проверьте себя, можете ли Вы слышать звуки молчания?

11. Вопросы в диалоге консультанта и абонента могут выполнять следующие функции: обвинять, советовать, возлагать ответственность, утешать, создавать напряжение, противопоставлять, командовать, защищать. Использование в консультативном диалоге вопросов с открытым концом позволяет абоненту скорее раскрыть свои чувства и проблемы.

Разбейтесь на пары, пусть один выступает в роли абонента, другой – консультанта. Задача консультанта выслушать проблему, представляемую абонентом, используя в речи вопросы «открытого» типа:

Какие чувства у Вас это вызывает?

Как Вы отреагировали на то, что случилось?

Когда Вы впервые отметили у себя эти чувства?

Это случилось с Вами раньше?

Как же выглядит ситуация, по Вашему мнению, сейчас?

За что Вы чувствуете себя ответственным?

Как, по Вашему мнению, к этому относятся Ваши близкие?

Я уже понял, что Вам говорят другие, а что чувствуете Вы сами?

Каковы, по-Вашему, лучшие и худшие выходы из ситуации?

Что Вы можете еще рассказать об этом?

Что Вы делаете, когда это происходит?

Что, по вашему мнению, они хотят сказать Вам?

Как я могу Вам помочь?

Каковы Ваши отношения с Вашими ... ?

Что Вы делаете, когда Вам грустно?

Что бы Вы хотели изменить в Вашей жизни?

12. Начало разговора с вопросов «С чего бы Вы хотели начать?», «О какой проблеме Вы хотели бы поговорить начале?» - ободряет и поощряет абонентов, представляют ему право самостоятельно избирать круг проблем, который ему хотелось бы обсудить, опосредованно формируют у абонента активную позицию преодоления собственных трудностей.

Развитию беседы способствуют вопросы открытого типа, которые помогают сосредоточиться и определить круг обсуждаемых проблем: «Не могли бы Вы побольше рассказать о...», «Как Вы можете описать все происходившее, если Вы говорите о...», «Что Вы чувствовали когда...». Следует избегать вопросов, начинающихся с «почему?», они вызывают у абонента ощущение осуждения. Также не нужно определять проблему или чувства раньше того, как это сделает сам абонент.

После завершения процесса консультирования, происходит обмен мнениями в группе об испытанных ощущениях, переживаниях, находках и неудачах.

Разбейтесь на пары, пусть один выступает в роли абонента, другой – консультанта. Задача консультанта выслушать проблему абонента, используя определенные фразы на каждом этапе консультирования.

Выслушивание – Да, я понимаю; Продолжайте...ага...конечно; Расскажите мне о этом. Возможно использование пауз как времени необходимого абоненту для осмысления информации.

Рефлексия – Вы чувствуете...думаете...считаете...понимаете...имеете в виду...Из Вашего рассказа...Я понял Вас так, что...По всему что Вы сказали, представляется...

Исследование – Какие чувства это у Вас вызывает? Каковы по-Вашему основные вопросы/проблемы/? Может быть Вы сможете перечислить все «за» и «против»?

Вывод – Какой же из вариантов кажется Вам лучшим? Что бы Вы могли сделать в отношении этого? Что же нам делать дальше?

После завершения процесса консультирования, происходит обмен мнениями в группе об испытанных ощущениях, переживаниях, находках и неудачах.

13. Подберите ответы желательно с помощью одного слова для следующих вопросов:

Каким меня видят родители?

Каким меня видят друзья?

Каким я вижу себя сам?

Поделитесь ими во время обсуждения.

14. По шкале от 1 до 10 баллов обозначьте свой уровень стресса:

В настоящий момент;

В вашей текущей жизненной ситуации;

В целом в жизни;

Как Вы полагаете, с чем то связано?

15. Назовите то, что мешает Вам или раздражает Вас больше всего в детальном исследовании образа жизни или поведении человека, особенно такого, чьи ценности существенно отличаются от ваших?

16. Вспомните свою недавнюю кризисную ситуацию. Подумайте, что привело к кризису или вызвало его. Что помогало или не помогало в реакциях или подходах других людей?

17. Какая у Вас возникает реакция, когда кто-то задает Вам вопросы, касающиеся личной жизни или хочет обсудить детали Вашей сексуальной жизни?

18. Теоретически смоделировать, описать психологические характеристики человека, находящегося в ситуации кризиса (возрастного, экзистенциального, профессионального, семейного и т.д.) и создать пошаговый алгоритм индивидуальной работы с таким клиентом.

19. Смоделировать семейный анамнез клиента, находящегося в ситуации суицидального кризиса и создать программу реабилитационной работы с клиентом и его семьей.

20. Теоретически смоделировать ситуацию профессиональной деятельности сотрудников МЧС, пожарной охраны по спасению суицидента. Разработать поведенческий алгоритм под различные гипотезы о причинах попытки к суициду.

21. Теоретически смоделировать ситуацию: факторы, внешние и внутренние проявления эмоционально-поведенческого, вегетативного, когнитивного или социально-психологического субсиндромов стресса. Обозначить возможные затруднения для задач дифференциальной диагностики наблюдаемых состояний.

22. Предложить 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.

23. Проанализировать любое общественное событие, в ходе которого имела место состояние паники. В анализе отразить факторы, стимулы, особенности протекания и возможные психологические средства предотвращения и прекращения паники.

24. Теоретически смоделировать ситуацию с рассказом о попытке самоубийства обращения клиента в службу «Телефон Доверия» в преуцидальном состоянии (воображаемая попытка), после неудавшейся попытки, в процессе совершения. Создать поведенческий алгоритм действий по оказанию психологической помощи для специалиста-психолога.

**7. Примерная тематика курсовых работ.** Курсовые работы не предусмотрены учебным планом по этой дисциплине.

**8. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины (модуля).**

#### **Тесты для самоконтроля**

##### Тестовые задания по теме «Кризисные и экстремальные ситуации в жизнедеятельности человека»

1. В ... теории кризиса это понятие связывают с травматическим или катастрофическим событием. (клинической)

2. В ... теории кризиса это понятие связывают с состоянием, характерным для критических периодов в естественном течении человеческой жизни. (психологической)

3. Острое эмоциональное состояние, возникающее при блокировании целенаправленной жизнедеятельности человека, как дискретный момент развития личности – это ... (кризис)

4. Реакция на опасные события, которая переживается как болезненное состояние – это (кризис).

5. К негативным изменениям в результате кризиса не относится (по МКБ-10):

а) рекуррентное депрессивное расстройство

б) ночные ужасы

в) активизация мышления

г) расстройство сексуальных отношений

ответ: в

6. Кризис целостности – это

а) угроза целям или системе ценностей человека

б) переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду

в) утрата близкого человека

г) эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека

ответ: а

7. Кризис лишения – это

а) угроза целям или системе ценностей человека

б) переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду

в) утрата близкого человека

г) эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека  
ответ: в

8. Кризис «пересадки корней» – это

- а) угроза целям или системе ценностей человека
  - б) переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду
  - в) утрата близкого человека
  - г) эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека
- ответ: б

9. Ситуационный кризис – это

- а) угроза целям или системе ценностей человека
  - б) переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду
  - в) утрата близкого человека
  - г) эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека
- ответ: г

10. Кризисы развития и становления – это

- а) угроза целям или системе ценностей человека
  - б) переход в иную культурную, информационную, коммуникативную среду
  - в) особенности человеческого существования и постоянные изменения в жизни человека
  - г) эмоционально значимая утрата, не связанная со смертью близкого человека
- ответ: в

11. К кризисам развития и становления не относится:

- а) половое созревание
  - б) становления
  - в) начало супружеской жизни
  - г) целостности
- ответ: б, г

12. К травматическим кризисам не относится:

- а) пересадки корней
  - б) ситуационный
  - в) становления
  - г) целостности
- ответ: в

13. Менопауза – кризис ...

- а) развития и жизни
  - б) травматический
  - в) становления
  - г) целостности
- ответ: а

14. Болезнь – кризис ...

- а) развития и жизни
  - б) травматический
  - в) становления
  - г) целостности
- ответ: а

15. Феномен «позднего творчества» проявляется в кризисе ....

- а) отцовство и материнство
  - б) узелковый период
  - в) болезнь
  - г) лишение
- ответ: б

16. Стадий развития кризиса:

- а) 2
- б) 4
- в) 3
- г) 5

ответ: в

17. Принцип, не относящийся к принципам кризисной интервенции:

- а) эмпатический контакт
- б) безотлагательность
- в) терапевт всегда прав
- г) уважение

ответ: в

18. Стратегия действий в рамках кризисной интервенции не включает:

- а) построение субъективной теории кризисного события
- б) повышение уровня притязаний
- в) восстановление чувства контроля над своей жизнью
- г) восстановление реалистичной самооценки

ответ: б

Тестовые задания по теме «Телефонное консультирование как экспресс-психологическая помощь»

19. Первооткрыватель службы телефонного консультирования был по профессии:

- а) психологом
- б) священником
- в) психиатром
- г) филологом

ответ: б

20. Основной организацией психологических телефонных служб в России является:

- а) Самаритяне
- б) IFOTES
- в) РАТЭПП
- г) Линия Жизни

ответ: в

21. Поставьте в правильном порядке действия цикла обучения на основе опыта:

- а) применение
- б) получение опыта
- в) обработка
- г) обобщение
- д) обмен опытом

ответ: б, д, в, г, а

22. Причинами возникновения «феномена сгорания» являются, за исключением:

- а) внутриличностный конфликт
- б) острый психологический стресс
- в) невысокий уровень профессиональной компетентности
- г) острая или хроническая фрустрация

ответ: в

23. Проявления феномена эмоционального выгорания, за исключением:

- а) нежелание идти на дежурство
- б) ночные ужасы
- в) раздражительность и агрессивность во время беседы
- г) сомнения в эффективности работы службы.

ответ: б



24. Процесс, включающий ряд составных частей, значимость которых на отдельных этапах общения консультанта и абонента может быть различной – это
- а) активное слушание
  - б) пассивное слушание
  - в) рефлексивное слушание
  - г) нереплексивное слушание
- ответ: а
25. Приемы активного слушания – это
- а) поощрение, повторение, отражение, обобщение
  - б) повторение, утрата, возвращение
  - в) отражение, сближение, подтверждение
  - г) поощрение, порицание, утверждение
- ответ: а
26. Воспроизведение того, что сказал абонент – это
- а) поощрение
  - б) утверждение
  - в) повторение
  - г) отражение
- ответ: в
27. Реакция, демонстрирующая заинтересованность слушателя и стимулирующая диалог – это
- а) поощрение
  - б) утверждение
  - в) повторение
  - г) отражение
- ответ: а
28. Определение ведущих чувств или отношений, о которых абонент может и не сказать, но которые лежат в контексте его слов – это
- а) поощрение
  - б) утверждение
  - в) повторение
  - г) отражение
- ответ: г
29. Правильная последовательность этапов телефонного диалога:
- а) исследование чувств и проблем
  - б) завершение диалога
  - в) введение в диалог
  - г) исследование решений и альтернатив
- ответ: в, а, г, б
30. Вид вопроса: «Какие чувства это у вас вызывает?»
- а) открытый
  - б) ситуационный
  - в) закрытый
  - г) косвенный
- ответ: а
31. Вопросы, начинающиеся с ...ободряют абонента.  
Ответ: что, как.
32. Вопросы, начинающиеся с ...осуждают, обвиняют, порицают абонента.  
Ответ: почему.
33. Фраза «Я вижу, Вы говорите об этом» относится к .... модальности
- а) аудиальной
  - б) визуальной

в) кинестетической

г) дискретной

ответ: б

34. Фраза «Я вас слышу» относится к .... модальности

а) аудиальной

б) визуальной

в) кинестетической

г) густаторной

ответ: а

35. Фраза «Моя работа меня давит» к .... модальности

а) аудиальной

б) визуальной

в) кинестетической

г) густаторной

ответ: в

36. Фраза «Я нюхом чувствую, что это было бы правильным решением»:

а) аудиальной

б) визуальной

в) кинестетической

г) густаторной

ответ: г

37. Базовая характеристика зависающих абонентов - :

ответ: покорность

38. Типичные ошибки телефонного диалога, кроме:

а) обсуждение ложной проблемы

б) взгляд сверху

в) беседа о проблеме, а не с человеком

г) взгляд снизу

ответ: г

#### Тестовые задания по теме «ПТСР как реакция на экстремальную ситуацию»

39. Непсихотическая отсроченная реакция на травматический стресс (природные и техногенные катастрофы, боевые действия, пытки, изнасилования), способный вызвать психические нарушения практически у каждого человека – это:

а) посттравматическое стрессовое расстройство

б) психический коллапс

в) травматическое горе

ответ: а

40. Целенаправленное возвращение к воспоминаниям о травмирующем событии в целях его анализа и полного осознания всех обстоятельств травмы – стратегия используемая при разработке ..... моделей ПТСР:

а) психодинамических

б) психосоциальных

в) психобиологических

ответ: а

41. Составляющими 2-х факторной теории ПТСР являются:

а) условно-рефлекторная обусловленность, оперантная обусловленность

б) экзогенные, эндогенные факторы

в) биологические, социальные факторы

ответ: а

42. Автором этиологической мультифакторной теории является:

- а) А. Мэркер
- б) Н.В. Тарабрина
- в) Р. Питмэн

ответ: а

43. В каких редакциях основных диагностических стандартов содержатся критерии ПТСР:

- а) DSM-IV
- б) DSM-III-R
- в) МКБ-10,11
- г) РКБ-10,11

ответ: а, б, в

44. Без какой группы критериев нельзя говорить о диагнозе ПТСР:

- а) А
- б) В
- в) С

ответ: а

45. Стойкие воспоминания или «оживление» стрессора в навязчивых реминисценциях, ярких воспоминаниях или повторяющихся снах, либо повторное переживание горя при воздействии ситуаций, напоминающих или ассоциирующихся со стрессором – к какой группе диагностических критериев относится (по МКБ-10):

- а) А
- б) Б
- в) В
- г) Г
- д) Д

ответ: б

46. Экстремальные критические события, которые обладают мощным негативным воздействием, ситуации угрозы, требующие от индивида экстраординарных усилий по совладанию с последствиями воздействий - это:

- а) PTSD
- б) травматическая ситуация
- в) экстремальная ситуация

ответ: б

47. Единичное воздействие, несущее угрозу и требующее превосходящих возможности индивида механизмов совладания – это признак:

- а) постоянное и повторяющееся воздействие травматического стрессора
- б) краткосрочное, неожиданное травматическое событие
- в) долгосрочное травматическое событие

ответ: б

48. Стремление обвинять самих себя за случившееся с ними у жертв ПТСР позволяет компенсировать (или заместить) ..... иллюзией потенциального контроля:

- а) чувство беспомощности и уязвимости
- б) чувство напряжения и напряженности
- в) чувство отрешенности и растерянности

ответ: а

49. Разведение, разобщение связей, бессознательный процесс, разделяющий мышление (или психические процессы в целом) на отдельные составляющие, что ведет к нарушению обычных взаимосвязей - это:

- а) ПТСР
- б) диссоциация
- в) шизофрения

ответ: б

50. Диссоциация бывает:

- а) простая, сложная
- б) первичная, вторичная
- в) внутренняя, внешняя

ответ: б

51. Перитравматическая диссоциация содержит следующие феномены:

а) фрагментация травматического опыта сопровождается эго-состояниями, которые отличны от обыденного состояния сознания. Навязчивые воспоминания, ночные кошмары, флэшбэк-эффекты

б) феномены выхода из тела, дереализации, анальгезии

в) развитие эго-состояний, которые содержат в себе травматические переживания и состоят из сложных личностных идентичностей, обладающих характерными когнитивными, аффективными и поведенческими паттернами.

ответ: а

52. Техники вскрывающих интервенций, десенсибилизации и переработки травматических переживаний посредством движения глаз относятся к ..... направлению психотерапии ПТСР:

- а) когнитивно-бихевиоральной
- б) психодинамической
- в) психообразовательной

ответ: а

53. Негативные стратегии поведения психотерапевтов при работе с ПТСР:

- а) избегание (обесценивание), сверхидентификация
- б) конфронтация, компромисс
- в) попустительство, сотрудничество

ответ: а

54. Стратегия поведения психотерапевта, связанная с фантазиями спасения или мести и обусловленная «избытком» эмпатии:

- а) сверхидентификация
- б) конфронтация
- в) сотрудничество

ответ: а

55. Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД) обеспечивает диагностику ПТСР по критериям:

- а) DSM-IV
- б) DSM-III-R
- в) МКБ-10,11
- г) DSM-III

ответ: б

56. Шкала оценки влияния травматического события (ШОВТС) выявляет:

а) преобладание тенденции избегания или вторжения травматического события, симптомы гипервозбуждения

б) диссоциативные изменения личности

в) амнезии, рассеянность

ответ: а

57. Какая из ниже перечисленных диагностических методик имеет 2 варианта – гражданский и военный:

- а) шкала для клинической диагностики ПТСР
- б) миссисипская шкала для оценки посттравматических реакций
- в) шкала оценки влияния травматического опыта

ответ: б

58. Какая из шкал не входит в опросник выраженности психопатологической симптоматики:

- а) тревожность
- б) враждебность
- в) фобическая тревожность
- г) шизофрения

ответ: г

59. Опросник выраженности психопатологической симптоматики содержит:

- а) 9 шкал и 7 дополнительных вопросов
- б) 5 шкал и 9 дополнительных вопросов
- в) 9 основных шкал
- г) 5 основных шкал

ответ: а

60. Скрининг - это:

а) этап в процедуре интервью, цель которого получение более полных сведений о травматическом опыте

б) этап в процедуре интервью, цель которого установление психологического контакта с испытуемым

в) этап в процедуре интервью, цель которого завершение интервью

ответ: а

63. Опросник депрессивности Бека содержит следующие шкалы:

- а) когнитивно-аффективная шкала и шкала соматизации
- б) шкалы депрессивности и диссоциации
- в) шкалы аффективности и депрессивности

ответ: а

### Темы рефератов

1. Анализ клинического и психологического подхода к определению кризиса.
2. Анализ подходов к классификации кризисов.
3. Травматические кризисы.
4. Кризисы становления.
5. Кризисы развития и кризисы жизни (возможна разбивка на более мелкие темы: половое созревание, кризис 3-х лет и т.д.).
6. Профессиональные кризисы.
7. Межличностные кризисы.
8. Экзистенциальные кризисы.
9. Стадии развития кризиса.
10. Эмоции в кризисе и способы совладания с ними.
11. Принципы кризисной интервенции.
12. Методы кризисной психотерапии.
13. История движения и особенности организации службы помощи «Самаритяне».
14. История движения и организации службы помощи «Линии жизни».
15. История развития ТД в отечественной практике.
16. Особенности организации работы РАТЭПП (Российской ассоциации телефонов экстренной психологической помощи).
17. Сравнительный анализ этических принципов в деятельности служб «Самаритяне», «Линии жизни», отечественных службах.
18. Рекламная деятельность в службах ТД.
19. Профессионально важные качества телефонных консультантов.
20. Типичные ошибки телефонного консультирования.
21. Особенности телефонного психологического консультирования детей.
22. Особенности телефонного психологического консультирования подростков.

23. Особенности телефонного психологического консультирования женщин и детей, пострадавших от семейного насилия.
24. Особенности телефонного психологического консультирования жертв сексуального насилия.
25. Особенности телефонного психологического консультирования больных и умирающих людей.
26. Особенности телефонного психологического консультирования душевнобольных людей.
27. Особенности телефонного психологического консультирования суицидентов.
28. Особенности телефонного психологического консультирования зависимых от алкоголя абонентов.
29. Особенности телефонного психологического консультирования зависимых от наркотиков абонентов.
30. Особенности телефонного психологического консультирования зависимых от азартных игр абонентов.
31. Феномен «эмоционального выгорания» консультантов службы телефонной психологической помощи.
32. Методы диагностики ПТСР (возможна разбивка на более мелкие темы для описания конкретных методик).
33. История развития представлений о ПТСР.
34. Феноменология ПТСР.
35. История развития представлений о ПТСР.
36. ПТСР у жертв сексуального насилия, детей, участников военных действий, спасателей, сотрудников силовых структур.
37. ПТСР и суицид.
38. Теоретические модели ПТСР.
39. ПТСР у жертв стихийных бедствий.
40. Методы психотерапии и психокоррекции ПТСР.
41. Особенности взаимодействия психолога, психотерапевта и клиента, пациента при работе над ПТСР.
42. Психологический анализ экстремальных условий жизнедеятельности на примере спасателей (врачей службы скорой помощи, альпинистов, профессиональных спортсменов – область спорта высоких достижений, сотрудники правоохранительных органов и других силовых структур, вынужденных эмигрантов, безработных, «бомжей», профессиональных военных, любителей экстрима, людей профессий с высоким уровнем материального риска (предприниматели, бухгалтера, брокеры, служащие казино, служащие страховых компаний), сотрудников служб безопасности).

### **Вопросы для подготовки к экзамену**

1. Подходы к определению психологического кризиса.
2. Виды и характеристики психологических кризисов.
3. Возрастные психологические кризисы.
4. Экзистенциальные психологические кризисы.
5. Суицидальные кризисные состояния.
6. Феноменология кризисных состояний.
7. Кризисная психотерапия: общие направления и подходы.
8. Кризисная психотерапия: методы и методики.
9. Особенности кризисной помощи детям и подросткам.
10. Особенности кризисной помощи людям, пережившим семейное насилие.
11. История возникновения консультирования по телефону в России.
12. История возникновения консультирования по телефону за рубежом.

13. Основные принципы телефонного консультирования.
14. Этапы консультирования по телефону.
15. Техники и приемы телефонного консультирования.
16. Требования к консультанту.
17. Возможные ошибки консультирования и способы их устранения.
18. Этические принципы телефонного консультирования.
19. Особенности консультирования в обращениях по проблемам детско-родительских отношений.
20. Особенности консультирования суицидальных клиентов.
21. Особенности консультирования подростков.
22. Особенности консультирования зависимых абонентов.
23. Сравнительный анализ понятий стресс и травматический стресс.
24. Историко-психологический анализ развития понятия посттравматическое стрессовое расстройство.
25. Концепции Линдермана и Горовица с точки зрения расширения классической теории стресса.
26. Анализ основных психотравмирующих факторов при антропогенных и природных катастрофах.
27. Психодинамическая модель посттравматического стрессового расстройства.
28. Когнитивная модель посттравматического стрессового расстройства.
29. Психосоциальная модель посттравматического стрессового расстройства.
30. Психобиологическая модель посттравматического стрессового расстройства.
31. Двухфакторная модель посттравматического стрессового расстройства.
32. Мультифакторная модель стрессового расстройства.
33. Основные подходы к определению феномена диссоциации, его место и роль среди симптоматики посттравматического стрессового расстройства.
34. Диссоциативные феномены: абсорбция, рассеянность, деперсонализация, диссоциативное изменение идентичности, амнезия.
35. Проанализировать специфику понятия «диссоциация» в сравнении с понятиями «схизм», «сплиттинг».
36. Критерии ПТСР в МКБ – 10.
37. Критерии ПТСР по DSM – IV.
38. Типы психотравмирующих ситуаций.
39. Факторы риска возникновения ПТСР.
40. История создания, развития и анализ сфер применения методик исследования ПТСР.
41. Характеристика психических функций при посттравматическом стрессе.
42. Психофармакологическая терапия посттравматического стресса.
43. Групповая психотерапия посттравматического стресса.
44. Поведенческая психотерапия посттравматического стресса.
45. Психодинамическая психотерапия посттравматического стресса.
46. Психологические трудности терапевта, работающего с пациентом, страдающим ПТСР.
47. Определение экстремальности, экстремальной ситуации, экстремального состояния.
48. Классификации экстремальных ситуаций Н.И. Наенко, В.Л. Марищука, И.В. Васильевой.
49. Этапность адаптации человека к экстремальным условиям (В.Л. Марищук).

**9. Образовательные технологии и интерактивные формы проведения занятий.**

Лекции курса читаются с использованием презентаций, что обеспечивает усвоение студентами учебного материала как аудиальным, так и визуальным способами.

Все лекционные занятия ведутся в интерактивной форме.

Работа с литературными источниками (с различным режимом доступа к документам).

Работа с электронными источниками и базами данных (с различным режимом доступа к документам).

Технологии определения адекватных методов работы.

Технологии индивидуального и группового консультирования

## **10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).**

### *10.1. Основная литература:*

1. Варга, А. Я. Введение в системную семейную психотерапию [Электронный ресурс] / А. Я. Варга. - М.: Когито-Центр, 2009. - 181 с. - 978-5-89353-269-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56485> (дата обращения 19.01.2014).
2. Волкан, В. Жизнь после утраты: Психология горевания [Электронный ресурс] / В. Волкан, Э. Зинтл. - М.: Когито-Центр, 2007. - 154 с. - 978-5-89353-213-5. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56415> (дата обращения 19.01.2014).
3. Лабиринт души: Терапевтические сказки [Электронный ресурс] / М.: Академический проект, 2012. - 175 с. - 978-5-8291-1379-7. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143525> (дата обращения 19.01.2014).
4. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт [Электронный ресурс] / М.: Когито-Центр, 2012. - 288 с. - 978-5-89353-354-5. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=145005> (дата обращения 19.01.2014).
5. Практическая арт-терапия: Лечение, реабилитация, тренинг [Электронный ресурс] / М.: Когито-Центр, 2008. - 288 с. - 978-5-89353-232-6. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56452> (дата обращения 19.01.2014).
6. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы [Электронный ресурс] / М.: Институт психологии РАН, 2008. - 481 с. - 978-5-9270-0141-5. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=87069> (дата обращения 18.01.2014).
7. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства [Электронный ресурс] / М.: Когито-Центр, 2005. - 467 с. - 5-89353-155-8. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144942> (дата обращения 19.01.2014).

### *10.2. Дополнительная литература:*

1. Александровский Ю.А., Лобастов О.С., Спивак Л.И., Щукин Б.П. Психогении в экстремальных ситуациях. – М., 1991.
2. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Л.: Медицина, 1977. – 160с.
3. Василюк Ф.Е. психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций. М., 1984.
4. Вебер В. Важные шаги к помогающему диалогу. Программа тренинга, основанная на практическом опыте/ Перевод с англ. С.М. Адамовой. под общей редакцией В.Е. Кагана и Е.С. Креславского. – СПб.: РАТЭПП, 1998. – 41 с.
5. Изард К. Психология эмоций. Спб., 2000.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. – 368с.
7. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях. – Л., 1978.



8. Краткосрочная позитивная психотерапия/Ахола Т., Фурман Б., Ялов А.; Пер. с англ. Лариной Л.Б.; Под ред. Бараша Б.А.-СПб.: Речь, 2000
9. Лебедев В.И. Личность в экстремальных ситуациях. – М.,1989.
10. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стресса. – М.: Изд-во МГУ, 1993.
11. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка: справочное пособие. Л.: Медицина, 1986. – 280с.
12. Лукас, Кристофер. Молчаливое горе. Жизнь в тени самойбийства: Пер. с англ./Лукас К., Сейден Г.М. - М.: Смысл, 2000
13. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Издательский дом «Сентябрь», 2001.
14. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. М.: наука, 1981. – 278с.
15. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999. – 410 с.
16. Наенко Н.И. Психология напряженности. М.: МГУ, 1976. – 120с.
17. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. Лекция. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 112с.
18. Некрасов В.П. Всегда в хорошем настроении: Методы психорегуляции. М.: ФиС, 1986. – 32с.
19. Нестеровский Е.Б. Что такое аутотренинг? М.: Знание, 1984. – 96с.
20. Никифоров Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека. Л.: ЛГУ, 1977. – 112с.
21. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. – М. 1998.
22. Психические состояния / Сост. и общ. редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512с.
23. Психология эмоций. Тексты// под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.К. Вилюнаса. М., 1993
24. Рудестам, Кьел. Групповая психотерапия=Experiential groups Рудестам К.; Пер. с англ. Голубева А. -2-е изд.-СПб.; М.; Харьков; Минск: ПИТЕР,2000
25. Сандомирский, Марк Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ)/Сандомирский М.Е. - М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001
26. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960. – 254с.
27. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1982.
28. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб: Питер, 2001. – 272с.
29. Филатов А.Т. Аутогенная тренировка. Киев: Здоровье, 1979. – 144с.
30. Хэмбли. Г. Телефонная помощь. Руководство для тех, кто желает помочь по телефону. Пер. Ю. Донец. Ред. А.Н. Моховиков. Одесса, 1993
31. Черникова О.А. Эмоции в спорте. М.: ФиС, 1962. – 90с.
32. Чирков П.Г. Стресс без стресса. М.: ФиС, 1988. – 176с.
33. Шнейдман, Эдвин С. Душа самоубийцы/Шнейдман Эдвин С.; Пер. с англ. Донец О.Ю. - М.: Смысл, 2001
34. Шульц И. Аутогенная тренировка. М., 1985. – 130с.
35. Эмоциональный стресс// под ред. Л. Леви. М.: Медицина, 1970. – 238с.

#### 10.3. Программное обеспечение и Интернет – ресурсы:

11. **Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).**

Мультимедийное оборудование.