



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ФТД.04 Психология кризисных состояний

**Специальность:** 37.05.01 Клиническая психология

**Направленность (профиль):** Клинико-психологическая помощь населению

**Квалификация (степень):** Клинический психолог

**Форма обучения:** очная

**Факультет:** медицинский

**Кафедра:** психологии и психофизиологии

	очная форма	очно-заочная форма	заочная форма
Курс	4		
Семестр/триместр	8		

Лекции			
Лабораторные занятия			
Практические (семинарские) занятия	18		
в т. ч. практическая подготовка			
Форма(ы) промежуточной аттестации	зачет		
Контроль			
Иные формы работы			
Самостоятельная работа	18		

**Всего часов:** 36

**Трудоемкость:** 1 зачетная единица.

Разработчик рабочей программы:

кандидат психологических наук, доцент

Л.В. Томанов

## I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

**Цель изучения дисциплины:** Целью освоения дисциплины является

Изучение и осмысление студентами методологических и теоретических основ психологии кризиса, овладение методами диагностики и психологической помощи личности, находящейся в кризисной ситуации, формирование компетенции УК-8.

**Задачи изучения дисциплины:**

1. ознакомление со спецификой и объяснительными теориями поведения человека в кризисный и посткризисный период;
2. освоение представлений об основных формах и этапах развития психологического кризиса; специфике психологической помощи при интервенции, поственции;
3. умение оценивать роль психологических и социальных факторов происхождения и развития кризисных состояний;
4. планирование психодиагностических обследований и реализация психокоррекционных, психотерапевтических, реабилитационных и психопрофилактических мероприятий;
5. владение практическими навыками психологического обследования, связанного с кризисными состояниями;
6. обучение навыкам самостоятельного построения программ психологической помощи человеку в кризисный период жизни.

**Место дисциплины в структуре ОПОП:** реализуется в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений блока ФТД. Факультативные дисциплины.

**Планируемые результаты обучения по дисциплине:**

Код компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-8	Знать: – основы обеспечения безопасных и/или комфортных условий труда на рабочем месте;	Знает: условия организации психологической безопасности жизнедеятельности
	Уметь: – выявлять и устранять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; – распознавать и оценивать опасные и чрезвычайные ситуации, определять способы защиты от них, оказывать само- и взаимопомощь в случае	Умеет: применять методы оценки психологических состояний человека, методы профилактики, организации психологической безопасности жизнедеятельности, коррекции кризисных состояний

	проявления опасностей; – использовать средства индивидуальной и коллективной защиты и средства оказания первой помощи; – оказывать первую помощь пострадавшим;	
	Владеть: – действиями по предотвращению возникновения чрезвычайных ситуаций (природного и техногенного происхождения) на рабочем месте и осуществлению спасательных и неотложных аварийно-восстановительных мероприятиях в случае возникновения чрезвычайных ситуаций.	Владеет: навыками организации психологической безопасности жизнедеятельности, коррекции кризисных состояний

## II. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего	Аудиторные занятия			Сам. раб.
			ЛК	ПЗ	ЛБ	
	<b>Раздел 1 Основы психологии кризисных состояний.</b>	<b>8</b>		<b>4</b>		<b>4</b>
1.	Тема 1. Основы психологии кризисных состояний.	4		2		2
2.	Тема 2. Критическая жизненная ситуация.	4		2		2
	<b>Раздел 2. Типы кризисных состояний.</b>	<b>12</b>		<b>6</b>		<b>6</b>
3	Тема 3. Кризисы возраста.	4		2		2
4.	Тема 4. Кризисы утраты.	4		2		2
5.	Тема 5. Травматические кризисы.	4		2		2
	<b>Раздел 3 Психологическая помощь при кризисных состояниях</b>	<b>16</b>		<b>8</b>		<b>8</b>
6.	Тема 6. Диагностика личности, переживающей кризис.	4		2		2
7.	Тема 7. Способы выхода из кризиса	4		2		2
8.	Тема 8. Психологическая помощь в кризисных ситуациях.	8		4		4

	<i>Зачет</i>					
	<b><i>Итого за 8 семестр</i></b>	<b>36</b>		<b>18</b>		<b>18</b>
	в т.ч. практическая подготовка					
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>		<b>18</b>		<b>18</b>

### **Очно-заочная форма обучения**

не реализуется

### **Заочная форма обучения**

не реализуется

## **III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Текущая аттестация проводится в форме контрольной работы, теста, реферата, и др.

### **Типовой вариант контрольной работы**

Вариант 1.

1. Учение о стрессе Г. Селье.
2. Критерии диагностики ПТСР.
3. Составить классификацию кризисных состояний.

Вариант 2

1. Возрастные кризисы. Выготский
2. Стратегия психотерапии ПТСР, тактика, цели, ошибки.
3. Проанализировать этапы горевания.

Вариант 3.

1. Аналитическая психология и психотерапия.
2. Ресурсные техники в психотерапии ПТСР.
3. Составить план оказания психологической помощи горяющему ребенку.

Вариант 4.

1. Механизмы психической травмы.
2. Методы диагностики кризисного состояния.
3. Составить классификацию методов психологической помощи пострадавшим от насилия.

### **Примерная тематика рефератов**

1. Концепция стресса Г. Селье: стадии протекания стресса. Эустресс и дистресс.
2. Психологический стресс (Р. Лазарус).

3. Субсиндромы стресса: эмоционально-двигательный, вегетативный, когнитивный и социально-психологический (Л.А. Китаев-Смык).
4. Информационный и эмоциональный стресс.
5. Подростковый кризис.
6. Кризисы молодости. Юношеский кризис. Кризис перехода к зрелости.
7. Кризисы взрослости. Кризис 30 лет и кризис середины жизни.
8. Кризис пожилого возраста.
9. Потеря близкого человека как кризис утраты.
10. Семейные кризисы и развод как утрата семьи.
11. Болезнь как неожиданная кризисная ситуация. Психологические особенности болезни детей и взрослых.
12. Климакс как кризисная ситуация в жизни женщины.
13. Синдром эмоционального выгорания: причины возникновения и пути профилактики.
14. Факторы риска развития и симптомы ПТСР.
15. Военные действия как источник травмы.
16. Насилие как причина психологической травмы. Сексуальное насилие как причина жизненного кризиса.
17. Выявление стратегий преодолевающего поведения.
18. Факторы, способствующие разрешению кризисов личности.
19. Суицидальное поведение как форма кризисного реагирования.
20. Алкоголизм и наркомания как деструктивные формы выхода из кризиса.
21. Игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудовоголизм как деструктивные способы преодоления кризисов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в форме зачета, с использованием следующих оценочных материалов:

**Вопросы к зачету  
(8 семестр, очная форма обучения)**

1. Исследование кризиса в психологии: психоаналитическое направление и экзистенциально-гуманистический подход.
2. Исследования кризиса в отечественной психологии.
3. Реакции человека на кризис, схема описания кризиса.
4. Проблема критической жизненной ситуации в работах Ф.Е. Василюка.
5. Стресс как сквозное психическое состояние.
6. Возраст как возможная причина кризиса. Особенности кризисов развития и кризисов детского возраста.
7. Кризис смерти и умирания: медицинский, социальный и психологический аспекты.
8. Характеристика и особенности кризисов утраты. Этапы принятия ситуации утраты.
9. Кризис утраты личной свободы: тоталитарная секта, тюремное заключение, террористическая угроза как причины кризиса.

10. Профессиональное истощение и утрата работы как психологический кризис.
11. Понятие травматического кризиса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), их взаимосвязь.
12. Экстремальные ситуации как причины психологического кризиса. Виды и особенности экстремальных ситуаций.
13. Методы диагностики кризисных состояний. Роль беседы и наблюдения в изучении психологического кризиса.
14. Проективные методы в диагностике ресурсов кризисной личности.
15. Методы диагностики стрессоустойчивости.
16. Разрешение кризисов личности. Конструктивные и деструктивные способы выхода из кризиса.
17. Преодолевающее поведение в кризисных ситуациях.
18. Формирование зависимостей и уход от реальности как деструктивные способы преодоления кризиса.
19. Психологическая помощь в кризисных ситуациях
20. Психотерапевтические подходы в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Пути их сочетания.
21. Психологическая помощь при острых критических состояниях.
22. Методы самопомощи.

#### **IV. ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **4.1. Основная литература**

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. — 2-е изд. — Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 528 с. — ISBN 978-5-4486-0828-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/88196.html> (дата обращения: 01.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса : учебное пособие / Е. В. Зинченко ; Южный федеральный университет, Академия психологии и педагогики. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2017. — 91 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493335> (дата обращения: 01.09.2021). — Библиогр.: с. 82-89. — ISBN 978-5-9275-2316-0. — Текст : электронный.

##### **4.2. Дополнительная литература**

1. Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. — 304 с. — ISBN 978-5-9270-0143-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:

<http://www.iprbookshop.ru/88376.html> (дата обращения: 01.09.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

2. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. - М. : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. - (Психология социальных явлений). - ISBN 978-5-9270-0222-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285> (дата обращения: 01.09.2021).

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

<b>№ пп</b>	<b>Ссылка на информационный ресурс</b>	<b>Наименование разработки в электронной форме</b>	<b>Доступность</b>
1.	<a href="http://psylib.myword.ru">http://psylib.myword.ru</a>	Психологическая библиотека	Свободный доступ
2.	<a href="http://www.medpsy.ru/">http://www.medpsy.ru/</a>	Медицинская психология в России;	Свободный доступ
3.	<a href="http://shop.imaton.com">shop.imaton.com</a>	«Учебно-методический коллектор "Мир психолога"» предоставляет широкий ассортимент книг по психологии, тестов, методик и развивающих игр.	Свободный доступ
4.	<a href="http://psyjournals.ru">http://psyjournals.ru</a>	Портал психологических изданий PsyJournals.ru	Свободный доступ

## **VI. СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ**

1.	<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн	Регистрация через любой университетский компьютер. В дальнейшем предоставляется неограниченный индивидуальный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
2.	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	Российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования	Свободный доступ
3.	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	Сайт Президентской библиотеки;	

## **VII. ЛИЦЕНЗИОННОЕ И СВОБОДНО РАСПРОСТРАНЯЕМОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

При реализации учебной дисциплины применяется следующее лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- Microsoft Windows;
- Microsoft Office;
- LibreOffice и др.

## **VIII. ОБОРУДОВАНИЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Учебные занятия проводятся в аудиториях, укомплектованных специализированной мебелью, в том числе стационарными или переносными техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Самостоятельная работа проводится в кабинетах, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.