

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОСНОВЫ ПСИХОТЕРАПИИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) Психология экстремальных и кризисных  
состояний  
Квалификация (степень) выпускника: магистр

**Кострома**

Рабочая программа дисциплины «Основы психотерапии в кризисных ситуациях» разработана

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 37.04.01 Психология утвержденным приказом № № 841 от 29.07.2020

- в соответствии с учебным план направления подготовки 37.04.01 Психология, направленность «Психология экстремальных и кризисных состояний»..

Разработал: Тихонова И.В. доцент кафедры специальной педагогики и психологии, к.пс.

Рецензент: Хазова С.А., д.пс.н., профессор кафедры специальной педагогики и психологии, к.пс.н.

**УТВЕРЖДЕНО:**

На заседании кафедры общей и социальной психологии

Протокол заседания кафедры № 7 от 15.11. 2023

Сапоровская М.В. , заведующий кафедрой специальной педагогики и психологии, д.пс.н.

## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

*Цель курса* – формирование у магистрантов компетенций в области применения психотерапевтических техник при оказании помощи клиентам в кризисных ситуациях.

*Задачи курса:*

- Сформировать этически адекватную позицию по отношению к контакту кризисными клиентами.
- Способствовать приобретению теоретических знаний в области психотерапии кризисных и психотравмирующих ситуаций.
- Обеспечить получение опыта применения психотерапевтических приемов, обеспечивающих эффективную помощь.
- Сформировать навык рефлексивного анализа и обобщения опыта терапевтического воздействия на клиента (в условиях имитационного моделирования, интервизионных групп).

## **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны освоить следующие компетенции:

ПК-3 Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь социально уязвимым слоям населения (клиентам), в том числе в экстремальных и кризисных ситуациях;

ПК-4. Способен к подготовке межведомственных команд по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)

Индикаторы компетенций:

ИПК-3.1. Владеет методикой подбора комплекса психологических методик, планирования и проведения обследования клиентов

ИПК-3.2. Владеет методами оценки психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов

ИПК-3.3. Разрабатывает "дорожные карты" с целью определения жизненных целей и задач на конкретных этапах социализации, формирования норм социального поведения

ИПК-4.1. Владеет технологиями формирования команды специалистов разного профиля для оказания комплексной психологической помощи клиентам

ИПК-4.2. Разрабатывает совместно со специалистами другого профиля программы межведомственного взаимодействия

ИПК-4.3. Реализует психологическую подготовку специалистов межведомственной команды

*Знать:*

- взаимосвязь процедур и техник в соотношении с типами проблем (кризиса)

клиента, его состоянием ;

- содержание техник терапевтического воздействия при кризисных состояниях, их ограничения и возможности;
- основные направления и методы психотерапии кризисных состояний.

*Уметь:*

- применять ряд техник терапевтического воздействия с учетом показаний и противопоказаний, ограничений клиента, особенностей его состояния и проблемы

### **3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП**

Дисциплина «Основы психотерапии в кризисных ситуациях» относится к вариативной части базового блока; обучающиеся знакомятся с ней в 3 семестре.

Успешное овладение дисциплиной возможно при условии эффективного усвоения некоторых дисциплин, изучаемых студентами в предшествующий учебный период.

- Методология современной психологии (1 семестр), раскрывающая предпосылки и основные этапы развития психологии как науки;
- Психофизиология стресса и кризисных состояний (1 семестр), раскрывающая специфику возникновения и воздействия на биологическое функционирование человека стрессовых факторов;
- Психология развития и возрастные кризисы (1 семестр), изучающая нормативные кризисы развития человека на разных этапах онтогенеза;
- Психология кризисных и экстремальных ситуаций (2 семестр), изучающая варианты кризисов и закономерности их развития;
- Психология травмы и посттравматического стрессового расстройства (2 семестр), изучающая травматические варианты кризисов человека.

Обучающиеся к моменту изучения дисциплины должны быть готовы к:

- продуктивному взаимодействию с преподавателем и студенческой группой;
- к системному анализу получаемой информации.
- Владеть основными понятиями кризисной психологии и психологии травматических состояний, знать основные методологические подходы к рассмотрению кризисов и механизмов развития клинических вариантов развития последствий кризисов и трам.

Изучение дисциплины необходимо для освоения следующих курсов: «Психологические состояния при тяжелых соматических

заболеваниях» (4 семестр), «Детская и подростковая кризисная психология» (5 семестр), Научно-исследовательская работа (3,4 семестр), Производственная практика (5 семестр).

#### 4. Объем дисциплины (модуля)

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических (астрономических) часов и виды учебной работы

Виды учебной работы	
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах	44
Лекции	14
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	
Самостоятельная работа в часах	97,65
Вид итогового контроля (трудоемкость в зачетных единицах)	Экзамен 2 курс

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Количество часов
Лекции	14
Практические занятия	30
Лабораторные занятия	-
Консультации	2,35
Всего	46,35

#### 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

##### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№ п/п	Наименование темы	Всего часов, Зач.е.	Аудиторные занятия			Самост. работа
			Всего	Лекций	Практ.	
1	Общая характеристика психотерапии как вида психологической помощи.		8	2	4	20
2	Кризисные состояния в методологии разных психотерапевтических направлений		16	4	4	20

3	Основные методы психотерапии при оказании кризисной помощи		14	8	12	57,65
	Консультации		2,35			
	Экзамен	36				36
	Итого	144	46,35	14	30	97,65

## 5.2 Содержание

### **Тема 1. Общая характеристика психотерапии как вида психологической помощи**

Определение психотерапии, ее сущность, отличие от других видов помощи.. Основные модели психотерапии: медицинская, философская, психологическая, социальная. Основные психотерапевтические направления и подходы: психоаналитический, экзистенциально-гуманистический, когнитивный, поведенческий, телесно-ориентированный, системный. Многоосевая классификация видов психотерапии: по оси цели, по оси объекта, по оси продолжительности, по оси направленности воздействия, по количеству участвующих лиц. Понятие метода и техники (формы) психотерапии, их классификация. Показания и противопоказания к психотерапии.. Факторы, определяющие эффективность психотерапии

### **Тема 2. Кризисные состояния в методологии разных психотерапевтических направлений**

Обзор кризисных состояний в психотерапии: Понятие кризиса в психотерапии; Основные причины возникновения кризисных состояний у пациентов; Виды кризисов в психотерапии (эмоциональные, идентичностные, межличностные и др.). Кризисы в парадигме разных психотерапевтических направлений: механизмы и факторы. Кризисы в психоанализе, КПТ, гештальт-терапии, экзистенциальной психологии и др. Психотерапевтические подходы (психоаналитический, поведенческий, гуманистический, когнитивный, экзистенциальный, гештальт-терапия позитивная психотерапия) в работе с человеком, переживающим кризис личности, их место и эффективность. Пути их сочетания.

### **Тема 3. Основные методы психотерапии при оказании кризисной помощи**

Кризисные состояния в психоанализе: Понятие кризисных состояний в рамках психоанализа, Роль трансферта и контртрансферта в возникновении кризисов, Техники работы с кризисными состояниями у пациентов в психоанализе; Кризисные состояния в когнитивно- поведенческой терапии:., Понятие кризисных состояний в когнитивно-поведенческой терапии, Работа с деструктивными убеждениями и мыслями в кризисных ситуациях, Техники релаксации и регуляции эмоций при кризисных состояниях. Кризисные состояния в гештальт-терапии:., Понятие кризисных состояний в гештальт-терапии, Работа с здесь и сейчас в кризисных ситуациях, Техники работы с телесными ощущениями и эмоциями в гештальт,терапии5.

Кризисные состояния в семейной терапии; Понятие кризисных состояний в семейной терапии, Работа с конфликтами и недопониманиями в семейных отношениях, Техники построения здоровых границ и коммуникации в семейной терапии. Техники краткосрочной и позитивной психотерапии. ДПДГ. Техники ресурсирования.

**6.1 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (очная форма).**

№	Название раздела, темы	Задание	Время выполнения	Форма контроля
1	Общая характеристика психотерапии как вида психологической помощи	<p>1. Исследование и сравнение основных подходов в психотерапии (психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия и др.). Студентам предлагается выбрать один из подходов и провести анализ его принципов, методов и эффективности в сопоставлении с другими. Подготовить доклад и презентацию.</p> <p>2. Рефлексия личного отношения к психотерапии. Студентам предлагается провести самоанализ своих взглядов на психотерапию, выявить свои предпочтения и убеждения относительно данной формы психологической помощи. Оформить в виде эссе.</p> <p>3. Разработка собственного плана самопомощи при стрессовых ситуациях. Студентам предлагается создать план действий для себя, который включает в себя методы самопомощи</p>	20	Оценка сообщений, презентаций, эссе, чек-листов

		и стратегии преодоления кризисных состояний на основе общих принципов психотерапии. Представить в виде чек-листа.:		
2	Кризисные состояния в методологии разных психотерапевтических направлений	<p>1. Разработать кейс-студию кризисной ситуации, включающую описание клиента, его проблемы и характеристику кризисного состояния. Студентам предлагается выбрать одно из психотерапевтических направлений (например, психоанализ, когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия) и предложить план действий для работы с клиентом в данной ситуации.</p> <p>2. Проанализировать случай из практики психотерапевта, связанный с кризисным состоянием пациента. Студентам предлагается изучить историю случая, определить причины возникновения кризиса, выявить особенности работы психотерапевта с клиентом в данной ситуации и предложить альтернативные подходы к решению проблемы.</p> <p>3. Провести ролевую игру, в которой студенты будут исполнять роль психотерапевта и клиента, находящегося в кризисной</p>	20	Оценка кейса, анализа случая. Самоанализа за проведения ролевой игры



		<p>ситуации. Студентам предлагается применить знания о методологии различных психотерапевтических направлений для эмуляции работы с клиентом в кризисной ситуации, обсудить результаты и выявить особенности каждого подхода.</p>		
3	<p>Основные методы психотерапии при оказании кризисной помощи</p>	<p>Изучение методов кризисной интервенции: студентам предлагается изучить основные методы кризисной интервенции в психотерапии, включая методы деэскалации, поддержки и оценки потребностей клиента в кризисной ситуации.</p> <p>2. Разработка плана кризисной помощи: студентам предлагается разработать индивидуальный план кризисной помощи для клиента, включая методы работы с эмоциями, регуляцию стресса и повышение самооценки.</p> <p>3. Проведение ролевой игры "Симуляция кризисной ситуации": студенты будут играть роли психотерапевта и клиента, находящегося в кризисной ситуации, применяя методы работы с психической травмой и кризисной помощью.</p> <p>4. Анализ клинического случая с психической травмой: студентам предлагается изучить клинический случай с психической травмой,</p>	8	<p>Оценка кейса, анализа случая. Самоанализ за проведения ролевой игры. Оценка участия в интервизии , эффективности применения разных техник.</p>

		<p>выявить особенности работы психотерапевта с клиентом и предложить эффективные методы помощи.</p> <p>5. Техники работы с травматическими воспоминаниями: студентам предлагается изучить техники работы с травматическими воспоминаниями, такие как EMDR, Терапия экспозиции и репроцессинга, и применить их в упражнениях на занятиях.</p> <p>6. Разработка индивидуального плана реабилитации после психической травмы: студентам предлагается разработать план реабилитации для клиента после психической травмы, включающий методы работы с травматическими событиями, построение безопасной среды и поддержку самооценности.</p> <p>7. Проведение групповой терапии с фокусом на психическую травму: студентам предлагается провести групповую терапию с участием клиентов, столкнувшихся с психической травмой, применяя методы групповой динамики и работы с травматическими воспоминаниями.</p> <p>8. Сравнительный анализ методов работы с психической травмой: студентам предлагается провести сравнительный анализ основных методов</p>		
--	--	---	--	--

		работы с психической травмой в различных психотерапевтических направлениях, выявить их сходства и различия, и предложить рекомендации по выбору подхода в конкретной ситуации.		
--	--	--	--	--

## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

### **Семинарское занятие на тему «Общая характеристика психотерапии как вида психологической помощи**

#### ***Вопросы***

1. 1. Что такое психотерапия и для чего она используется?
2. Какие основные цели преследует психотерапия?
3. Какие методы и подходы используются в психотерапии?
4. Какие основные школы психотерапии существуют и в чем их основные принципы?
5. Какие критерии необходимо учитывать при выборе психотерапевта?
6. Какие основные проблемы могут быть решены с помощью психотерапии?
7. Какие группы людей могут обратиться за помощью к психотерапевту?
8. Какова роль психотерапевта в процессе психотерапии?
9. Каковы основные этапы психотерапевтического процесса?
10. Какие этические принципы должен соблюдать психотерапевт?
11. Каковы основные принципы эффективного взаимодействия между психотерапевтом и клиентом?
12. Какие техники самопомощи могут быть использованы в рамках психотерапии?
13. Каковы основные препятствия, с которыми может столкнуться психотерапевт в процессе работы с клиентом?
14. Какова роль клиента в процессе психотерапии и что от него требуется?
15. Каковы основные принципы психотерапевтической работы с детьми и подростками?

### **Семинарское занятие на тему «Кризисные состояния в методологии разных психотерапевтических направлений**

#### ***Вопросы:***

1. Какие кризисные состояния могут возникнуть у клиента в процессе психотерапии?
2. Какие методологии различных психотерапевтических направлений предусматривают работу с кризисными состояниями?
3. Какие основные признаки кризисных состояний можно выделить?
4. Какова роль психотерапевта в ситуации кризисного состояния клиента?

5. Какие методы и техники могут быть использованы для помощи клиенту в преодолении кризисных состояний?
6. Какие психотерапевтические направления предпочтительнее при работе с определенными типами кризисных состояний?
7. Какие рекомендации могут быть даны клиенту для управления кризисной ситуацией в повседневной жизни?
8. Каковы основные причины возникновения кризисных состояний в психотерапевтической практике?
9. Как психотерапевтические направления учитывают индивидуальные особенности клиента в ситуации кризиса?
10. Какие меры безопасности должны быть соблюдены в случае кризисной ситуации в рамках психотерапевтической работы?
11. Каковы основные стратегии и тактики работы с кризисными состояниями в психотерапии?
12. Какие роли могут играть окружающие люди (семья, друзья) в поддержке клиента в кризисной ситуации?
13. Как психотерапевтические направления подходят к работе с клиентами, испытывающими длительные кризисные состояния?
14. Какие методы самопомощи могут быть рекомендованы для клиентов в случае кризиса?
15. Какова роль мультидисциплинарного подхода при работе с кризисными состояниями в психотерапии?

**Семинарское занятие на тему Основные методы психотерапии при оказании кризисной помощи**

1. 1. Что такое кризисная помощь в психотерапии?
2. Какие основные методы психотерапии используются при оказании кризисной помощи?
3. Чем отличается EMDR от других методов психотерапии?
4. Какие принципы лежат в основе EMDR?
5. Какие психологические проблемы можно успешно решить с помощью EMDR?
6. Какие преимущества имеет КПТ перед другими методами психотерапии?
7. Какие основные техники применяются в КПТ?
8. Какие результаты можно ожидать от сеансов КПТ?
9. Какие критерии необходимо учитывать при выборе метода психотерапии для кризисной помощи?
10. Какие методы психотерапии эффективны при работе с травмами и потерями?
11. Как можно оценить эффективность проведенных сеансов психотерапии?
12. Как влияет кризисная помощь на дальнейшее психическое состояние клиента?

13. Какие принципы этического поведения должен соблюдать психотерапевт при работе с кризисными ситуациями?
14. Какие факторы могут повлиять на успешность проведения кризисной психотерапии?
15. Какие техники саморегуляции могут быть использованы в рамках кризисной помощи?
16. Какие методы помогают клиенту преодолеть кризисную ситуацию и вернуться к обычной жизни?
17. Какие ресурсы можно использовать для поддержки клиента в процессе кризисной психотерапии?
18. Каким образом происходит процесс адаптации кризисной помощи к индивидуальным потребностям клиента?
19. Что такое травматическое стрессовое расстройство и как его можно лечить с помощью психотерапии?
20. Какие техники психотерапии могут быть полезны при работе с клиентами, страдающими от посттравматического стрессового расстройства?

### 6.3. Характеристика активных, интерактивных технологий

№	Тема	Форма учебного занятия	Используемая технология	Количество часов
1	Общая характеристика психотерапии как вида психологической помощи	Практическое занятие	Обсуждение сообщений, слайд-презентаций Моделирование профессиональной деятельности, решение проблемных задач, игровые технологии. Проектная технологи	4
2	Кризисные состояния в методологии разных психотерапевтических направлений	Практическое значение	Обсуждение сообщений, слайд-презентаций Моделирование профессиональной деятельности, решение проблемных задач, игровые технологии. Проектная технологи	4
3	Основные методы психотерапии при оказании кризисной помощи	Практическое занятие	Диспут по проблематике развития, решение проблемных задач Моделирование профессиональной деятельности, решение	12

			проблемных задач, игровые технологии. Проектная технологи	
--	--	--	---	--

## **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Литература**

#### *а) основная*

1. Пономарева, И. М. Работа психолога в кризисных службах : учебное пособие / И. М. Пономарева. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, 2014. – 198 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277347> (дата обращения: 12.06.2024). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-98238-049-4. – Текст : электронный
2. Ершова, Д. А. Экстренная психологическая помощь : курс лекций / Д. А. Ершова, М. Л. Есяян, Л. И. Макадей ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494695> (дата обращения: 09.06.2024). – Текст : электронный.

#### *б) дополнительная*

1. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 303 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-9916-9094-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/512068>. 2. .
2. Венгер, А. Л. Экстренная психологическая помощь детям и подросткам : учебное пособие / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2016. — 144 с. — ISBN 978-5-89847-481-2. — Текст : электронный // Лань : электроннобиблиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/197027>. 11

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

- ЭБС «Университетская библиотека online»; путь доступа: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru);
  - ЭБС «Знаниум», путь доступа: [www.znaniium.ru](http://www.znaniium.ru)
- Курс содержит следующие элементы:
- элемент «Лекции» в текстовом формате;
  - элемент «Видеолекции», представляющий собой видеозапись лекция в ВКС с использованием инструментария ПО Zoom;

- элемент «Практические задания», обеспечивающий проведение практических занятий;
- элемент «Тесты», обеспечивающий контроль освоения лекционного материала;
- элемент «Учебно-методическое обеспечение дисциплины», включающий в себя рабочую программу дисциплины, рекомендованную литературу;
- элемент «Обратная связь с обучающимися», представленная инструментом Форум.

### 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины необходимы учебные аудитории, оснащенные учебной мебелью и доской (меловой, флипчатом), комплект мультимедиа-оборудования, видео-техника. Альбомные листы, краски цветные карандаши, фломастеры. Программное обеспечение: офисный пакет.

#### Приложение к программе дисциплины

##### Практическая подготовка по дисциплине

Код, направление, направленность	Наименование дисциплины	Количество часов дисциплины, реализуемые в форме практической подготовки					
		Семестр	Всего	Лекции	Практ.	Лаб. раб.	С.р.
37.04.01 Психология Психология экстремальных и кризисных состояний	Основы психотерапии в кризисных ситуациях	2	58	--	16	14	28

Код компетенции	Индикатор компетенции	Содержание задания на практическую подготовку по выбранному виду деятельности	Количество часов дисциплины, реализуемые в форме практической подготовки			
			Лекции	Практ.	Лаб. раб.	С.р.
ПК-3 Способен организовывать психологическое сопровождение и психологическую помощь социально	ИПК-3.1. Владеет методикой подбора комплекса психологических методик, планирования и	Составляет план диагностики эмоционального состояния клиента, пережившего травматическое событие.		6		12

<p>уязвимым слоям населения (клиентам), в том числе в экстремальных и кризисных ситуациях;</p>	<p>проведения обследования клиентов ИПК-3.2. Владеет методами оценки психологических потребностей, рисков и ресурсов клиентов</p>	<p>Основываясь на описании практической ситуации, определяет терапевтические техники для работы с клиентом пережившего травматическое событие</p>				
<p>ПК-4. Способен к подготовке межведомственных команд по оказанию психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам)</p>	<p>ИПК-4.1. Владеет технологиями формирования команды специалистов разного профиля для оказания комплексной психологической помощи клиентам ИПК-4.2. Разрабатывает совместно со специалистами другого профиля программы межведомственного взаимодействия ИПК-4.3. Реализует психологическую подготовку специалистов межведомственной команды</p>	<p>Определяет потребности клиентов в получении междисциплинарной помощи; Разрабатывает алгоритмы взаимодействия со специалистами других направлений; Готовит представление кейсов для анализа другими специалистами 2</p>		2		4