

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 самооффективности.</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. Самоанализа за проведения ролевой игры. Оценка участия в интервизии , эффeктивности примени я 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;
 - ЭБС «Знаниум», путь доступа: www.znanium.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