

Министерство образования и науки РФ  
Алтайский государственный университет

Е. А. Ипполитова

# **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕМУ КРИЗИС**

*Учебное пособие*



Барнаул

---

Издательство  
Алтайского государственного  
университета  
2014

УДК 159.99  
ББК 88.53я73  
И 76

**Рецензенты:**

доктор социологических наук, профессор *Л. Д. Демина*;  
доктор психологических наук, профессор *И. А. Ральникова*

**Ипполитова, Е. А.**

И 76 **Психологическая помощь человеку, переживающему кризис** [Текст] : учебное пособие / Е. А. Ипполитова. — Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2014. — 114 с.

ISBN 978-5-7904-1857-0

Интегрирован опыт изучения кризисной проблематики в отечественной и зарубежной психологии. Описываются типологии, закономерности возникновения и динамики различных видов нормативных и ненормативных кризисов, признаки кризисного состояния. Характеризуются наиболее востребованные модели психологической помощи человеку, переживающему кризис. Представляются методические инструменты, позволяющие осуществлять диагностические процедуры в отношении индивидуальных проявлений кризиса. Предлагаются практические задания и упражнения, направленные на оказание психологической помощи в ситуации кризиса.

Пособие предназначено для студентов психолого-педагогических факультетов учреждений высшего профессионального образования.

УДК 159.99  
ББК 88.53я73

*Настоящее издание опубликовано в рамках реализации  
Программы стратегического развития  
Алтайского государственного университета*

ISBN 978-5-7904-1857-0

© Е. А. Ипполитова, 2014  
© Оформление. Издательство  
Алтайского государственного  
университета, 2014

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
----------------	---

## Глава 1

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ КРИЗИСА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА.....	5
1.1. Феномен кризиса в современной психологии .....	5
1.2. Типология и основные виды кризисов .....	17
1.2.1. Возрастные кризисы, или кризисы развития периода взрослости .....	18
1.2.2. Профессиональные кризисы .....	24
1.2.3. Кризисы утраты .....	27
1.2.4. Травматические кризисы .....	30
2.2.5. Биографические кризисы.....	31
Контрольные вопросы.....	36
Библиографический список.....	37

## Глава 2

ОРГАНИЗАЦИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕМУ КРИЗИС.....	40
2.1. Психологическая диагностика кризиса .....	40
2.2. Кризисная интервенция как форма экстренной психологической помощи .....	49
2.3. Психологическое сопровождение человека в период нормативного кризиса .....	56
Контрольные вопросы.....	59
Библиографический список.....	60

## Глава 3

ПРАКТИКУМ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ЧЕЛОВЕКУ В ПЕРИОД ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА .....	62
3.1. Методы диагностики кризиса .....	62
3.1.1. Методика «Личностный профиль кризиса» (А. Е. Тарас) .....	62
3.1.2. Методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона.....	66

---

3.1.3. Тест «Смысложизненные ориентации» Д. А. Леонтьева.....	68
3.1.4. Тест «Индекс жизненной удовлетворенности».....	72
3.1.5. Методика диагностики психологического благополучия личности Т. Д. Шевелепкова и П. П. Фесепко .....	75
3.1.6. Методика «Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах» (Е. Б. Фанталова) .....	82
3.1.6. Опросник «Смысложизненный кризис» (К. В. Карпинский) .....	85
3.1.7. Опросник для оценки профессиональной дезадаптации (Э. Э. Сыманюк) .....	88
3.1.8. Опросник временной перспективы .....	92
3.2. Психотехнические приемы, направленные на оказание психологической помощи человеку, переживающему кризис .....	96
Контрольные вопросы.....	106
Библиографический список.....	106
Заключение .....	108
Приложения .....	109

*Учебное издание*

Ипполитова Елена Александровна

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ,  
ПЕРЕЖИВАЮЩЕМУ КРИЗИС**

*Учебное пособие*

Редактор Л. И. Базина  
Подготовка оригинал-макета,  
оформление обложки: О. В. Майер

Издательская лицензия ЛР 020261 от 14.01.1997.

Подписано в печать 13.02.2015.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать трафаретная.

Усл.-печ. л. 6,74. Тираж 100 экз. Заказ 49.

Типография Алтайского государственного университета  
656049 Барнаул, ул. Димитрова, 66