

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ**

Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи  
для здобувачів вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота  
денної форми навчання

Обговорено і рекомендовано на  
засіданні кафедри організації  
соціально-психологічної допомоги  
населенню  
Протокол № 6  
Від «12» листопада 2019 р.

Чернігів ЧНТУ 2019

Психологія кризових станів і посттравматичних розладів. Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» денної форми навчання / Укл.:Чепурна Г. Л. – Чернігів: ЧНТУ, 2019. – 57 с.

Укладач: Чепурна Ганна Леонідівна, канд. психол. наук, доцент кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню.

Відповідальна за випуск: Новик Л. М., кандидат психологічних наук, доцент кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню Чернігівського національного технологічного університету

Рецензент: Мазур Т. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню Чернігівського національного технологічного університету

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
1 ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ .....	6
2 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	9
3 ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ .....	9
4 ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ .....	11
5 САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....	22
6 МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	23
7 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ .....	23
8 ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ .....	24
9 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ .....	26
10 ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS.....	27
11 МІНІМАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ .....	27
12 ГЛОСАРІЙ .....	28
13 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА .....	34
14 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ .....	38
15 ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ТА ТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ .....	39
16 ДОДАТКИ.....	49
Додаток А – Контрольні завдання для самоперевірки .....	49

## ВСТУП

В умовах трансформації українського суспільства, військового конфлікту, соціально-економічної та політичної нестабільності країни, гостро постає необхідність соціально-психологічного захисту та психологічної допомоги особистості, яка перебуває в кризових станах. Саме тому робота з кризовими станами особистості постає загальноприйнятим предметом у практиці соціальної роботи.

Програму вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія кризових станів і посттравматичних розладів.» складено відповідно до освітньо-професійної програми «Соціальна реабілітація» підготовки магістра галузі знань 23 «Соціальна робота» спеціальності 231 Соціальна робота.

Предметом навчальної дисципліни є специфіка прояву та динаміка кризових станів та посттравматичних стресових розладів особистості, методи та особливості діагностики та надання психологічної допомоги особистості особистості в кризових ситуаціях.

Метою викладання навчальної дисципліни є забезпечення майбутніх фахівців теоретичними та практичними знаннями щодо типологізації, етимології, детермінант, динаміки та особливостей перебігу кризових станів та посттравматичних розладів.

Основні завдання дисципліни: показати значимість психологічної складової у соціальній роботі з особистістю, яка перебуває у кризовому стані; сформулювати уявлення про багатогранність і багаторівневність психологічних феноменів, необхідності системного інтегрованого підходу в їх аналізі; розкрити сутність вітчизняних та зарубіжних підходів до проблеми кризових станів та посттравматичних стресових розладів; ознайомити студентів з актуальними проблемами соціальної сфери і доведення значущості діяльності соціального робітника у розв'язанні проблем психологічної допомоги особистості, що знаходиться переживає кризовий стан, спричинений травматичною ситуацією.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти повинні набути такі компетенції:**

ІНТ: здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог;

ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації;

ЗК 8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність);

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії;

ЗК 10. Здатність працювати в команді;

ЗК11. Здатність до ініціативності, відповідальності та навичок до безпечної діяльності відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил, а також необхідного рівня індивідуального та колективного рівня безпеки у надзвичайних ситуаціях;

- СК 2. Здатність до виявлення соціально значимих проблем і факторів досягнення соціального благополуччя різних груп населення;
- СК 3. Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проектувати та моделювати соціальні ситуації;
- СК 5. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (експертами з інших галузей/видів економічної діяльності), налагоджувати взаємодію державних, громадських і комерційних організацій на підґрунті соціального партнерства;
- СК 7. Здатність до професійної рефлексії;
- СК 11. Здатність виявляти професійну ідентичність та діяти згідно з цінностями соціальної роботи;
- СК 17. Здатність застосовувати теоретичні і практичні методи соціально-психологічної допомоги клієнтам у вирішенні певних емоційних проблем, розвитку соціальних навичок подолання стресу, зміні ціннісних орієнтацій, адаптації і реадаптації.
- СК 18. Здатність оцінювати критичні стани та ризики, які можуть виникати у клієнтів, та надавати відповідну соціально-психологічну допомогу;
- СК 20. Здатність використовувати широкий спектр соціально-психологічних прийомів і засобів розв'язання проблем отримувачів соціальних послуг;
- СК 21. Здатність виконувати супервізорські функції, забезпечуючи особистісну підтримку колегам.

Програмними результатами навчання є:

- ПРН 8. Автономно приймати рішення в складних і непередбачуваних ситуаціях;
- ПРН 9. Діяти відповідально і безпечно відповідно до майбутнього профілю роботи, галузевих норм і правил як на індивідуальному, так колективному рівнях безпеки у надзвичайних ситуаціях;
- ПРН 10. Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи, відповідальності, у тому числі для запобігання професійного вигорання;
- ПРН 12. Організовувати спільну діяльність фахівців різних галузей і непрофесіоналів, здійснювати їх підготовку до виконання завдань соціальної роботи, ініціювати командоутворення та координувати командну роботу;
- ПРН 22. Застосовувати теоретичні й практичні методи соціально-психологічної допомоги клієнтам у розвитку соціальних навичок подолання стресу та підвищенні соціально-адаптивних можливостей в умовах переживання наслідків травматичних подій;
- ПРН 23. Оцінювати критичні стани та ризики, які можуть виникати у клієнтів, та надавати відповідну консультативну допомогу.

**Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі вищої освіти**

**повинні:**

**знати:**

- основні теоретичні підходи до вивчення кризових ситуацій та посттравматичних стресових розладів в сучасній психологічній науці;
- особливості протікання кризових станів та ПТСР;
- психологічні механізми переживання та подолання особистістю кризових станів;
- основні підходи до надання психологічної допомоги особистості в кризових станах.

#### **вміти:**

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу кризових станів та посттравматичних розладів особистості;
- враховувати специфіку різних типів криз у побудові системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;
- надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах;
- оцінювати динаміку поведінки й психічний стан людей, які зазнали впливу стихійних лих і технічних катастроф;

Методичні рекомендації містять відомості про зміст і структуру дисципліни, тематику підготовки семінарських занять, питання для самостійного опрацювання матеріалу для поглибленого вивчення дисципліни, тематику доповідей та рефератів, список рекомендованої літератури, глосарій, психодіагностичний практикум з психології особистості. Також подано розподіл балів, мінімальні вимоги до знань та вмінь, теми доповідей і тестові завдання для самоперевірки.

## **1 ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ**

### ***Змістовий модуль 1. Криза як феномен психологічної допомоги***

#### **Тема 1. Вступ до психології кризових станів і посттравматичних розладів**

Предмет, мета, основні завдання курсу. Основні задачі, вирішувані у викладанні курсу. Структура навчального курсу. Навчально-методична література з дисципліни. Поняття про кризові стани та ПТСР, як феномен психосоціальної допомоги. Типи кризових станів: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Підходи до типологізації кризових станів у вітчизняній психології (В. Козлов, В. Заїка, П. Горностай). Визначення та концептуалізація нормативної та ненормативної кризи. Соціально-психологічні детермінанти кризи. Динаміка кризи. Моделі протікання кризи О. Александров, В. Заїка, Д. Каплан. Психологічні особливості поведінки людини в кризових станах.

#### **Тема 2. Методи діагностики кризових станів особистості**

Методики вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій і мотиваційної сфери особистості. Опитувальники та тести для виявлення загальних

характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї: «Шкала оцінки впливу травматичної події»; методика «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості; методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук; «Шкала безнадійності Бека»; «Методика визначення домінуючого стану»; «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»; «Опитувальник способів подолання» адаптований за методикою WCQ.

## ***Змістовий модуль 2. Принципи надання психологічної допомоги особистості, яка перебуває у кризовому стані***

### **Тема 3. Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах**

Види психологічної допомоги особистості в кризових станах. Соціально-психологічний супровід, основні етапи. Кризова інтервенція. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування. Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією. Поняття про кризову терапію. Основні напрямки психотерапевтичної допомоги у кризових станах: когнітивна терапія А. Бек, клієнтцентрована терапія К. Роджерс, короткострокова терапія орієнтована на вирішення проблеми, нарративна терапія М. Уайт. Переваги застосування методів арт-терапії у подоланні кризових станів за О.Вознесенською.

### **Тема 4. Поняття та основні принципи першої психологічної допомоги**

Поняття надзвичайної ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Розлади ідентичності в умовах глобальних катастроф, класифікація О.Соколової. Дослідження психофізіологічних реакцій на надзвичайну ситуацію: гострі та відтерміновані реакції на надзвичайну ситуацію. Динаміка психологічних реакцій у потерпілих від надзвичайних ситуацій. Вразливі категорії населення. Основні принципи надання першої психологічної допомоги при надзвичайних ситуаціях. Самооцінювання – впевненість у вмінні надавати ППД.

### **Тема 5. Горе як гострий кризовий стан**

Поняття переживання втрати А. Василюк. Визначення горя, як гострого кризового стану. Критичні періоди горя, комплекс симптомів горя за І. Малкіною-Пих. Психологічні наслідки нетипового спотвореного переживання горя. Психологічні особливості переживання горя дітьми. Психологічна допомога при переживанні горя. Етапи психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя: психологічна допомога на стадії шоку; допомога на стадії гострого горя; психологічний супровід на стадії відновлення. Тренінг «Зцілення від горя» за І. Малкіною-Пих. Особливості психологічного консультування в ситуації втрати. Особливості психологічної допомоги дітям які переживають горе за П. Коулмен.

### ***Змістовий модуль 3. Сутність, структура, основні ознаки ПТСР***

#### ***Тема 5. Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР***

Теоретичні моделі ПТСР: теорія «військового неврозу» А. Кардінера, моделі ПТСР А. Мекер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабріна, Р. Яноф. Характеристика основних симптомів синдрому ПТСР. Методики, спрямовані на вимірювання ознак і рівня ПТС: структуроване клінічне інтерв'ю (SCID: Structured Clinical Interview for DSM-III-R); шкала для клінічної діагностики ПТСР (CAPS: Clinical–Administered PTSD Scale); шкала суб'єктивної оцінки тяжкості впливу травматичної події, Міссісіпська шкала військовий і цивільний варіант (MS, Mississippi Scale). Особливості протікання та методи діагностики ПТСР у дітей.

#### ***Тема 7. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР***

Сутність, невідкладна психологічна допомога, діагностика, прийоми вирішення конфлікту викликаного посттравматичним стресовим розладом у учасників військових дій. Психологічна реабілітація військовослужбовців з посттравматичними стресовими розладами. Психологічний тренінг реадaptaції учасників військових дій. Методи когнітивно-біхевіористичної терапії, НЛП-техніки. Метод десенсибілізації та переробки рухами очей (Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy, EMDR) Ф. Шапіро. Поняття посттравматичного особистісного зростання П. Лушин.

### ***Змістовий модуль 4. Специфіка прояву кризових станів у дітей та підлітків***

#### ***Тема 8. Динаміка перебігу кризових станів у дітей та підлітків***

Діти як особливо незахищена категорія населення. Найпоширеніші соціально-психологічні детермінанти дитячого травматичного досвіду: насильство, шкільний булінг, розлучення батьків, конфлікти в родині, військові дії, втрата родичів, тощо. Психологічні особливості прояву кризових станів у дітей: тривога або нервозність; обмеження контактів або ізоляція; пригнічений настрій; неконтрольовані емоційні спалахи у школі; імпульсивна або ризикована поведінка; прояви аутоагресії. Особливості перебігу ПТСР у дітей.

#### ***Тема 9. Техніки психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали від травматичних ситуацій***

Основні правила надання психологічної допомоги дітям та підліткам. Попередження ризиків ретравматизації. Використання ігротерапії та арт-терапії у роботі з дитячою травмою. Ігри спрямовані на повернення опори. Принципи психологічної допомоги дітям, батьки яких перебувають в стані розлучення.



	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>		<b>24</b>
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>					
<b>Модуль 4</b>					
<i><b>Змістовий модуль 4. Специфіка прояву кризових станів у дітей та підлітків</b></i>					
8	Динаміка перебігу кризових станів у дітей та підлітків	15	2	2	11
9	Техніки психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали від травматичних ситуацій	15		2	13
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>		<b>30</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>24</b>
<b>Усього годин за дисципліну</b>		<b>120</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>90</b>

### 3 ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні напрямки досліджень кризових станів в сучасній психологічній науці	2
2	Методи діагностики кризових станів особистості	2
3	Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях	2
4	Особливості психологічного супроводу в ситуації втрати	2
5	Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР	2
6	Динаміка перебігу кризових станів у дітей та підлітків	2
7	Техніки психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали від травматичних ситуацій	2
	<b>Разом годин</b>	<b>14</b>

## 4 ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

### Семінарське заняття 1. Основні напрямки досліджень кризових станів в сучасній психологічній науці

#### План

1. Методологічна основа психології кризових станів та травматичних розладів: загальнонаукові критерії та ключові поняття.
2. Поняття фрустрації, стресу, критичної ситуації, кризи.
3. Окремі типології кризових станів (В. Козлов, П. Горностай).
4. Соціально-психологічні детермінанти кризових станів.
5. Особливості переживання кризових станів у житті людини.

**Ключові слова:** особистість, криза, стрес, фрустрація, кризовий стан, детермінанти кризи, динаміка кризових станів.

#### Завдання для самостійної роботи:

1. Розкрийте психологічні особливості переживання кризових станів особливо вразливими категоріями населення (дітьми, особами похилого віку, психічно хворими тощо).
2. Охарактеризуйте динамічну модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості В. Заїки.

#### Теми для доповідей:

1. Поняття травматичної ситуації
2. Теорія стресу Г. Сельє.
3. Визначення та концептуалізація нормативної та ненормативної кризи.

#### Література

##### основна

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 8. – С. 120-133.
2. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : Міська друк., 2010. – 383 с.

##### додаткова

1. Албегова И. Техники адаптации к критическим ситуациям / И. Албегова // Психотехнологии в социальной работе / [Под ред. В. В. Козлова]. – Ярославль : МАПН, 1998. – С. 18-24.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.

3. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 8. – С. 120-133. – (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України).
4. Грызлов С. В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С. В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>
5. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / Віталій Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.
6. Козлов В. В. Социальная работа с кризисной личностью. Метод. пособие / В.В. Козлов. – Ярославль, 1999. – 238 с.
7. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2008. – 928 с.
8. Психология социальной работы : учеб. для вузов / О. Н. Александрова, О. Н. Боголюбова, Н. Л. Васильева и [др.]; под ред. Марины Анатольевны Гулиной. – СПб. : Питер, 2002. – 350 с. – (Серия: Учебник нового века).
9. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Агропром-видав України, 1998. – 348 с.
10. Санникова О. П. Психологический портрет кризисной личности / О. П. Санникова // Вісник Харківського університету. – 2000. – № 498. – С. 115-121. – (Серія «Психологія»).
11. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.
12. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков : направления работы школьного психолога. Курс лекций [Электронный ресурс] / Лидия Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. – № 17. – Режим доступа: <http://psy.1september.ru/index.php?year=2009&num=17>
13. Гольдшмидт Е. С. К вопросу об интеграции подходов к категории возрастного кризиса развития [Электронный ресурс] / Е. С. Гольдшмидт, Е. А. Медведева, А. Г. Портнова // Сибирская психология сегодня. Сб. науч. трудов. – Кемерово : Кузбассвуиздат, 2002. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2481.htm>

## Семінарське заняття 2. Методи діагностики кризових станів особистості

### План

1. Основні принципи проведення психодіагностики кризових станів, вимоги до постаті психодіагноста.
2. Діагностика кризових станів особистості в кризових ситуаціях («Шкала оцінки впливу травматичної події», методика «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості, методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук, «Шкала безнадійності Бека», «Методика визначення домінуючого стану», «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей», «Опитувальник способів подолання», адаптований за методикою WCQ
3. Проективні методи діагностики кризових станів. Проективна техніка «Людина під дощем».
4. Діагностика емоційного вигорання та хронічної втоми.
5. Психологічний практикум. Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі.

**Ключові слова:** психосоціальна допомога, діагностика кризових станів, психодіагностика, психодіагностичні методики.

### Завдання для самостійної роботи:

1. Розкрийте специфіку та основні завдання психодіагностики кризових станів
2. Охарактеризуйте основні методи діагностики стресу.
3. Охарактеризуйте індивідуально-типологічні та соціально психологічні особливості переживання кризових станів.

### Теми для доповідей:

1. Методи візуальної діагностики кризових станів.
2. Поняття копінг-стратегій.
3. Захисні механізми психіки: визначення, функції, типологізація.

### Література

#### основна

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 8. – С. 120-133.
2. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.

#### додаткова

1. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
2. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи : пособие для практ. пс-гов / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А. М. Родина. – СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. – 319 с.
3. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр; Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с.
4. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство: учебно-методическое пособие / Е. И. Крукович, В. Г. Ромек. – Мн. : БГУ, 2003. – 92 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
6. Методы современной психотерапии : учебное пособие / [сост. Л. М. Кроль, Е. А. Пуртова]. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 480 с. – (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 90).
6. Вихристюк О. В., Миллер Л. В., Орлова Е. В., Лескина Е. А. // Психологическая наука и образование. Электронный журнал. – 2010. – № 5. – С. 228-239. – Режим доступа к журналу : [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru)
7. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.

### **Семінарське заняття 3. Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях**

#### **План**

1. Поняття першої психологічної допомоги. Основні принципи організації першої психологічної допомоги.
2. Перша психологічна допомога у випадку гострих стресових реакцій (психологічна допомога в ступорозних станах, допомога особам, які переживають рухове збудження, нервові тремтіння).
3. Особливості надання психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях дітям які пережили надзвичайну ситуацію.
4. Тренінг надання першої психологічної допомоги.

**Ключові слова:** перша психологічна допомога, екстремальна ситуація, надзвичайна ситуація, зона стихійного лиха.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Охарактеризуйте особливості надання першої психологічної допомоги особливо вразливим категоріям населенням (дітям, інвалідам, особам похилого віку).

2. Наведіть приклади алгоритмів поведінки психолога в епіцентрі кризової ситуації.
3. Наведіть приклади особливості переробки інформації людиною в нормальних і екстремальних ситуаціях.
4. Розкрийте сутність психотехнік підвищення рівня стресостійкості.

#### **Теми для доповідей:**

1. Телефон довіри: організація, зміст та методика надання психологічної допомоги.
2. Казкотерапія як метод першої психологічної допомоги дітям.
3. Психологічні особливості переживання кризових станів підлітками.
4. Основні принципи надання психологічної допомоги при суїцидальній поведінці.

### **Література**

#### **основна**

1. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : Міська друк., 2010. – 383 с.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч.1 / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
3. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психол. інструментарій).

#### **додаткова**

1. Екстремальна психологія: підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А. С., Лебедев Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.
2. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1. – С. 131-159.
3. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях / [Алексеенко О. В., Беленчук И. В., Кучер А. А.] ; под ред. И. В. Бордик, Т. Ю. Матафоновой. – М. : Водолей-САУТ, 2009. - 369 с.
4. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях : учеб. пособие / [Михайлов Л. А., Маликова Т. В., Шатрова О. В. и др.]. – СПб. : Питер, 2009. – 251с.

## **Семінарське заняття 4. Особливості психологічного супроводу в ситуації втрати**

### **План**

1. Етапи психологічного консультування допомоги відповідно до стадій до стадій переживання горя. ( Допомога на стадії шоку. Допомога на стадії гострого горя. Допомога на стадії відновлення.
2. Особливості психологічного консультування в ситуації втрати.
3. Психологічні особливості переживання горя дітьми.
4. Особливості психологічної допомоги дітям які переживають ситуацію горя.
5. Групова психологічна допомога. Тренінг «Зцілення від горя» І. Малкіна-Пих.
6. Методи Арт-терапії у роботі з ситуацією втрати за О. Вознесенською.

**Ключові слова:** перша психологічна допомога, ситуація втрати, ситуація гострого горя, стадії переживання горя.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Охарактеризуйте критичні періоди горя.
2. Назвіть основні положення логотерапії В. Франкла.
3. Розкрийте сутність екзистенційного підходу у роботі з горем.

### **Теми для доповідей:**

1. Психологічна сутність та особливості постсуїцидальних переживань.
2. Комплекс симптомів горя за І. Малкіною-Пих.
3. Методи пісочної терапії, лялькотерапії у роботі з дітьми, що пережили ситуацію втрати.

### **Література**

#### **основна**

1. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций/ Ф. Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4, – С. 120-133.
2. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч.1 / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).
3. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психол. інструментарій).

#### **додаткова**

1. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе / А. Д. Андреева // Вопросы психологии. – М., 1991. – № 2. – С. 87-96.

2. Вайтхед М. Консультирование человека в состоянии горя: модель помощи / М. Вайтхед // Психология зрелости и старения. – 2002. – №1. – С. 27-44.
3. Гуревич П. С. Размышления о жизни и смерти / П. С. Гуревич // Психология смерти и умирания: Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 1998. – С. 608-626.
4. Дейтс Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс ; пер. с англ. В. Челноковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.
5. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск, 2003. – С. 15, 57-63, 84-87, 88-93.
6. Психология острого горя (утраты) // Моховиков А. Н. Телефонное консультирование / А. Н. Моховиков. – М. : Смысл, 1999. – С. 126-131.
7. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів : навч. посіб. / О. Т. Шевченко. – К. : Здоров'я, 2005. – 120 с.

### **Семінарське заняття 5. Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР**

#### **План**

1. Сутність ПТСР, основні теоретичні підходи до вивчення ПТСР
2. Методи діагностики ПТСР.
3. Особливості психологічної реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами.
4. Психологічний тренінг реадaptaції учасників військових дій.
5. Методи когнітивно-біхавіористичної терапії у психологічної реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами.
6. НЛП-техніки у психологічної реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами).

**Ключові слова:** ПТСР, флешбек, діагностика ПТСР, посттравматичне особистісне зростання.

#### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Дайте стисло характеристику методикам, спрямованим на вимірювання ознак і рівня ПТСР (Структуроване клінічне інтерв'ю (SCID: Structured Clinical Interview for DSM-III-R); Шкала для клінічної діагностики ПТСР (CAPS: Clinical-Administered PTSD Scale); (Шкала суб'єктивної оцінки тяжкості впливу травматичної події). (ПТСР Міссісіпська шкала військовий і цивільний варіант (MS, Mississippi Scale).
2. Охарактеризуйте сутність методу десенсибілізації та переробки рухами очей (Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy, EMDR) Ф.Шапіро.
3. Розкрийте основні положення теорії посттравматичного особистісного зростання (П.Лушин).

### Теми для доповідей:

1. Психологічна допомога військовослужбовцям, що виконують свій обов'язок у зоні бойових дій .
2. Особливості практики надання психологічної допомоги пораненим військовослужбовцям.

### Література

#### основна

1. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : Навч. посібн. / В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр. – Харків, ХУПС. – 2005. – 84 с.
2. Напрєєнко О. К. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу / О. К. Напрєєнко, Т. Є. Марчук // Архів психіатрії. –2002. – N 1. – С. 117–119.

#### додаткова

1. Зеленова М. Е. Исследования смысложизненных ориентаций у ветеранов боевых действий в Афганистане // Боевой стресс: Механизмы стресса в экстремальных условиях / Марина Евгеньевна Зеленова – М. : Истоки, 2005. – с. 91.
2. Ломакін Г. І. Прояви порушень реадaptaції учасників бойових дій у системі суспільних відносин / Геннадій Іванович Ломакін – Проблеми емпіричних досліджень у психології, 6-7 грудня 2012р., Київ: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І. В. Данилюка, І. В. Ващенко. – К.; ОВС, 2012. – с. 94-100.
3. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ирина Германовна Малкина-Пых – М. : Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
4. Пограничные нервно-психические нарушения у ветеранов войны в Афганистане: Методические рекомендации // Цыганков Б. Д., Белкин А. И., Веткина В. А. и др. – М., 1992 – 16 с.
5. Тарабрина Н. В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Н. В. Тарабрина, Е. О. Лазебная // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №2. – с. 14-26.

## Семінарське заняття 6. Динаміка перебігу кризових станів у дітей та підлітків

### План

1. Детермінанти дитячого травматичного досвіду.
2. Особливості перебігу кризових станів у дітей.
3. Психологічні особливості прояву кризових станів у підлітків: тривога або нервозність; обмеження контактів або ізоляція; пригнічений настрій; неконтрольовані емоційні спалахи у школі; імпульсивна або ризикована поведінка; прояви аутоагресії.
4. Ознаки, що можуть допомогти виявити жорстоке ставлення до дітей.
5. Суїцидальні стани та їх основні характеристики

**Ключові слова:** дитинство, підлітковий вік, кризові стани, сексуальне насильство

### Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте особливості перебігу підліткової кризи.
2. Визначте основні ознаки перенесеного насильства у дітей і підлітків.
3. Підготуйте презентацію «Психологічний портрет дитини, яка зазнала домашнього насильства».
4. Дайте визначення основним підходам, щодо профілактики ауто агресивної поведінки молоді.

### Теми для доповідей:

1. Характеристика ненормативних сімейних криз.
2. Типологія внутрішніх конфліктів К. Хорні.
3. Проблема залежної та спів залежної поведінки.
4. Психологічна допомога дітям, батьки яких розлучились за М. Фігорд.

### Література

#### основна

1. Дети в кризисных ситуациях: профилактика негативных явлений и социально-психологическая помощь / [Ред. : И. Д. Зверева]. – К. : Наук. світ, 2001. – 63 с. – (Серія «Благополучие детей и молодежи. Б-чка соц. работника: возможности соц. работы»).
2. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза : моногр. / Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2007. – 168 с.
3. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, как можно быть счастливым и после юности / Ольга Хухлаева. – М. : Генезис, 2009. – 208 с.

4. Шапар В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапар. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологический факультет).

#### **додаatkова**

1. Алексеева Л. С. О насилии над детьми в семье / Л. С. Алексеева // Социологические исследования. – 2003. – № 4. – С. 24-25.
2. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству / А.Бондаровська. – К. : СДМ – Студіо, 1999. – 64 с.
3. Дети социального риска и их воспитание : учебно-методич. пособие / [Под науч. ред. Л. М. Шипицыной]. – СПб. : Речь, 2003. – 144 с.
4. Мачуська І. М. Форми і методи профілактики насильства над дітьми в сім'ї / І. М. Мачуська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 14, книга II. – С. 365-372.
5. Мельник Ю. В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства / Ю. В. Мельник, С. В. Шаргородський // Психологічна газета. – 2007. – № 8. – С. 9-20. 135
6. Мінакова К. Основні соціально-педагогічні та психологічні характеристики жінки - жертви сімейного насилля // Соціальна педагогіка. –2005. – №2. – С. 43-47.
7. Осухова Н. Применение психодрамы в психотерапии с детьми, пережившими насилие [Электронный ресурс] / Наталия Осухова // Школьный психолог – Первое сентября : метод. газета для учителей. – 2000. – № 43. – Режим доступа : [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?ID=200004306](http://psy.1september.ru/view_article.php?ID=200004306)
8. Насилие в семье: особенности психологической реабилитации. – СПб. : Речь, 2004. – 153 с.
9. Савчук О. М. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї / О. М. Савчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 51-60.
10. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю : навч. посібник / І. М. Трубавіна. – К. : ДЦССМ, 2002. – 132 с.

### **Семинарське заняття 7. Техніки психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали від травматичних ситуацій**

#### **План**

1. Особливості надання психологічної допомоги дітям і підліткам.
2. Ігротерапія як напрямок діагностики та корекції кризових станів.
3. Техніки роботи з тривимірними матеріалами (фольга, глина, пісок).
4. Наративна техніка «Дерево»
5. Лялькотерапія та казкотерапія в роботі з ПТСР.

**Ключові слова:** дитяча травма, емоційне вигорання, лялькотерапія, ігротерапія, казкотерапія.

### **Завдання для самостійної роботи:**

1. Розкрийте основні практики релаксації та тренування навичок саморегуляції.
2. Охарактеризуйте основні психотехніки КПТ.
3. Визначте особливості символічного зображення травматичного досвіду в продуктах дитячої творчості.

### **Теми для доповідей:**

1. Техніки відновлення порушеної суверенності.
2. Психологічні особливості переживання дітьми нормативних криз.
3. Дитячі реакції на травму та перші кроки допомоги

### **Література**

#### **основна**

1. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н. В. Пророк. – Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. – 84
2. Діти та війна: навчання технік зцілення. Робочий зошит –Львів: Інститут психічного здоров'я, 2014 –40 с.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н.П. Бочкор, Є.В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.  
Шапар В. Б. Психологія кризових ситуацій / В. Б. Шапар. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологічний факультет).

#### **додаткова**

1. Коулмен Пол. Как сказать ребенку о.../Пол Коулмен /Перев. с англ. О.Цветковой. –М.: Изд.-во Института психотерапии, 202. –399с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. –М.: Эксмо,2008. –928 с.7.Посттравматическое стрессовое расстройство у детей и

подростков -[Електронний ресурс] –Режим доступу:  
<http://neuronews.com.ua/files/6786662400.pdf8>.

3. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні : метод. рекомендації. –К : Агентство «Україна», 2014. –48 с.9.Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З.Г.Кісарчук, Я.М.Омельченко, Г.П.Лазос, Л.І.Литвиненко, Л.Г.Царенко; за ред. З.Г.Кісарчук. –К.: ТОВ "Видавництво «Логос» , 2015. –207 с.10.
4. Сборник материалов по профилактике и психотерапии посттравматического стрессового расстройства у детей. –К: ПАДАП, 2014. –122 с. 14.Сидоров П.И., Мосягин И.Г., Маруняк С.В. Психология катастроф: Учеб. пособие для студентов вузов/ П.И.Сидоров, И.Г.Мосягин, С.В.Маруняк; под ред.П.И.Сидорова. –М.: Аспект Пресс, 2008. –256 с

## 5 САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів з дисципліни «Психологічна допомога в кризових ситуаціях» має важливе значення при підготовці фахівців з соціальної роботи, сприяє оволодінню майбутніми фахівцями з соціальної роботи знаннями, уміннями та навичками, що можуть бути застосовані в різних контекстах роботи.

Самостійна робота має характер пошуково-аналітичної і наукової роботи. Завдання, які виникають у студентів у процесі самостійної роботи, сприяють мисленню, формуванню умінь та навичок. Завдання для самостійної роботи поглиблюють та закріплюють знання та уміння, які студенти отримують на лекціях та семінарських заняттях.

№ п.п.	Тема	Кількість годин
1	Вступ до психології кризових станів і посттравматичних розладів	11
2	Методи діагностики кризових станів особистості	11
3	Визначення та сутність психологічної допомоги	8
4	Поняття та основні принципи першої психологічної допомоги	6
5	Горе як реакція на втрату	6
6	Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР	11

7	Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР	13
8	Динаміка перебігу кризових станів у дітей та підлітків	11
9	Техніки психологічної допомоги дітям та підліткам, які постраждали внаслідок травматичних ситуацій	13
	Разом годин	90

## 6 МЕТОДИ НАВЧАННЯ

При вивченні дисципліни використовуються такі методи навчання: інтерактивні лекції, анотування психологічної літератури, проведення круглих столів, дебатів, підготовка реферативних завдань та доповідей, виконання завдань для самостійної роботи, тестові завдання для самоконтролю до змістових модулів I-IV (відповідно до методичного забезпечення дисципліни). Складання психологічних словників з окремих тем за ключовими словами.

Під час лекцій аналізуються проблемні ситуації, організовується зворотний зв'язок з аудиторією шляхом формулювання запитань і стислих відповідей з обох сторін. На семінарських заняттях розглядаються теоретичні положення відповідно до тематичного плану занять, докладно розбираються приклади.

## 7 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із студентами під час лекцій, семінарських занять та консультацій, а також опитувань студентів в ході семінарських занять, виконання письмових робіт, поточного експрес-контролю та підсумкового тестування рівня навчальних досягнень. Складання екзамену є обов'язковим елементом підсумкового контролю знань для студентів, які претендують на оцінку «добре» або «відмінно».

Протягом часу вивчення першого змістового модулю студенти готують анотацію на прочитану наукову книгу (розділ) чи статтю з тематики дисципліни.

За темою «Екстримальна ситуація та її психологічні наслідки» протягом другого змістового модулю проводиться самостійна підготовка студентів, результатом якої стає проведення тренінгу «Перша психологічна допомога». Контрольна і самостійна роботи проводяться відповідно за темами «Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР», «Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР» під час третього змістового модулю.

Самостійна підготовка і участь студентів у проведенні диспуту за темою «Сімейні кризові ситуації» відбувається під час вивчення четвертого змістового модулю. Наприкінці вивчення кожного змістового модулю проводиться підсумковий тестовий контроль знань студентів. Для підвищення модульної оцінки студент за бажанням пише реферат (лише 1 протягом вивчення курсу) на тематику дисципліни «Психологічна допомога у кризових ситуаціях», який здає на перевірку викладачеві і усно захищає на семінарському занятті.

Варіанти завдань до самостійної та контрольної робіт, підсумкові модульні тести, теми рефератів знаходяться в пакеті документів на дисципліну. Результати самостійної та контрольної роботи, оцінка підсумкового контролю є складовою модульних оцінок. Модульні оцінки доводяться до відома студентів до початку сесії. Студенти наприкінці вивчення дисципліни складають екзамен, в результаті чого можуть підвищити свою оцінку набравши максимально 40 балів.

У випадку, якщо студент протягом семестру набрав 60 балів, він за своїм бажанням може отримати оцінку «задовільно» за результатами поточного та модульних контролів. Екзаменаційні білети знаходяться в пакеті документів на дисципліну.

## 8 ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Кризові стани в житті особистості. Психологічні наслідки кризових станів.
2. Типи критичних ситуацій. Співвідношення понять «криза», «кризовий стан», «кризова ситуація», «надзвичайна ситуація».
3. Критерії відмінності стресу та ПТСР..
4. Стратегії подолання (копінг стратегії) у стресових ситуаціях.
5. Поняття кризових станів. Типологізація кризових станів, їх опис.
6. Ключові поняття: «стресова ситуація», «напружена ситуація», «екстремальна ситуація», «критична ситуація», «життєва подія».
7. Психологічна допомога щодо запобіганню та корекції кризових станів.
8. Кризова інтервенція.
9. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування.
10. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування.
11. Методи діагностики загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї.
12. Поняття про кризову терапію. Основні напрямки психотерапевтичної допомоги у кризових станах.
13. Основні принципи когнітивно - біхевіоральної терапії А. Бека.
14. Основні принципи клієнтцентрованої терапії К. Роджерса.
15. Короткострокова терапія орієнтована на вирішення проблеми.
16. Наративна терапія М. Уайт, Д. Епстон.
17. Характеристика можливих варіантів стереотипних форм поведінки в умовах екстремальної ситуації.

18. Основні принципи надання першої психологічної допомоги.
19. Особливості надання першої психологічної допомоги особливо вразливим категоріям населенням (дітям, інвалідам, особам похилого віку).
20. Алгоритм поведінки психолога в епіцентрі екстремальної ситуації.
21. Алгоритм переробки інформації людиною в нормальних і екстремальних ситуаціях.
22. Психотехніки підвищення рівня стресостійкості. Регуляція, саморегуляція психічних станів до, в умовах і після екстремальних ситуацій.
23. Визначення горя. Критичні періоди горя, комплекс симптомів горя за І. Малкіною-Пих.
24. Психологічні наслідки нетипового спотвореного переживання горя.
25. Психологічні особливості переживання горя дітьми.
26. Етапи психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя: психологічна допомога на стадії шоку; допомога на стадії гострого горя; допомога на стадії відновлення.
27. Тренінг «Зцілення від горя» І. Малкіна-Пих.
28. Особливості психологічного консультування в ситуації втрати.
29. Особливості психологічної допомоги дітям які переживають горе.
30. Наслідки впливу на психіку екстремальних ситуацій.
31. Основні ознаки прояву ПТСР.
32. Основні методи діагностики ПТСР.
33. Сутність, невідкладна психологічна допомога, діагностика, прийоми вирішення конфлікту викликаного посттравматичним стресовим розладом у учасників військових дій.
34. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами.
35. Психологічний тренінг реадaptaції учасників військових дій. Методи когнітивно-біхавіористичної терапії, НЛП-техніки.
36. Метод десенсибілізації та переробки рухами очей (Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy, EMDR) Ф. Шапіро.
37. Поняття посттравматичного особистісного зростання (П. Лушин).
38. Поняття нормативної та ненормативних криз подружнього життя. Основні соціально-психологічні детермінанти сімейних криз.
39. Типологізація сімейних криз.
40. Витоки домашнього насильства. Три типи сімейної жорстокості.
41. Методи психодіагностики сімейних відносин.
42. Особливості психологічної допомоги в ситуації розлучення, специфіка психологічної допомоги дітям, батьки яких в стані розлучення.
43. Поняття й види насильства: фізичне, психологічне, сексуальне, домашнє.
44. Психологічні особливості жінок, які зазнали домашнього насильства.
45. Ознаки насильства в дітей і підлітків. Психологічна допомога дітям, які зазнали насильства.

46. Методи психологічної допомоги потерпілим від насильства.
47. Особливості психологічної допомоги жертвам сексуального насильства.
48. Зміст, сутність професійного вигорання, стадії емоційного О. Бойко.
49. Поняття професійної деформації.
50. Соціально-психологічні детермінанти професійного виснаження.
51. Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання. Перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю.
52. Методи діагностики професійного вигорання. Метод експрес-діагностики емоційного вигорання О. Бойко.
53. Психологічні технології надання психологічної допомоги при професійному вигоранні.
54. Основні підходи до проблеми аутоагресивної поведінки в психологічній науці.
55. Індивідуально-типологічні особливості осіб, які належність до групи соціального ризику, соціально-психологічні передумови формування аутоагресивної поведінки.
56. Психодіагностика суїцидальної поведінки.
57. Антивітальне переживання. Зовнішні та внутрішні форми суїцидальної поведінки.
58. Психологічна сутність та особливості постсуїцидальних переживань.
59. Перша психологічна допомога та подальший соціально-психологічний супровід осіб схильних до суїцидальної поведінки.
60. Методи профілактики суїцидів серед молоді.

## 9 РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Модуль за тематичним планом дисципліни та вид контролю	Кількість балів	
<b>Модуль 1. Змістовий модуль 1. . Кризові стани особистості як психологічний феномен</b>	<b>0... 15</b>	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1 Повнота ведення конспектів	0.....	1
2 Підготовленість до практичних занять	0.....	4
3 Результат поточного контролю	0.....	10
<b>Модуль 2. Змістовий модуль 2. Принципи надання психологічної допомоги особистості, яка перебуває у кризовому стані</b>	<b>0..... 15</b>	
1 Повнота ведення конспектів	0.....	1
2 Підготовленість до практичних занять.	0.....	2
3 Участь у тренінгу «Надання першої психологічної допомоги»	0.....	2
4 Результат поточного контролю	0.....	10
<b>Модуль 3. Змістовий модуль 3. Особливості психологічної допомоги при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР)</b>	<b>0... 15</b>	
1 Повнота ведення конспектів	0.....	1

2	Підготовленість до практичних занять	0.....	4
3	Результат поточного контролю	0.....	10
<b>Модуль 4. Змістовий модуль 4. Специфіка прояву кризових станів у дітей та підлітків</b>		<b>15</b>	
1	Повнота ведення конспектів	0.....	2
2	Підготовленість до практичних занять	0.....	3
3	Результат поточного контролю	0.....	10
	екзамен	0	40
<b>Зважена семестрова оцінка</b>		<b>0...</b>	<b>100</b>

## 10. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ: НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11 МІНІМАЛЬНІ ВИМОГИ ДО ЗНАТЬ ТА ВМІНЬ

З тими студентами, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку від 35 до 59 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо студент:

1) **знає:**

- основні теоретичні підходи до вивчення кризових ситуацій в сучасній психологічній науці;

- особливості протікання психологічних станів в кризових ситуаціях;
- психологічні механізми подолання кризових ситуацій;
- основні підходи до надання психологічної допомоги різним верствам населення, які постраждали від кризової ситуації;
- міжнародні норми та Законодавство України у сфері безпеки життєдіяльності населення, системи управління охороною праці та цивільного захисту населення.

## 2) **вміє:**

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз;
- враховувати витoki (причини) і специфіку різних типів криз у побудові системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;
- надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах;
- володіти прийомами та техніками надання соціально-психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях;
- бути здатним до ініціативності, відповідальності, та навичок до превентивного і аварійного планування, управління заходами безпеки професійної діяльності, приймати рішення у складних непередбачуваних ситуаціях.
- оцінювати динаміку поведінки й психічний стан людей, які зазнали впливу стихійних лих і технічних катастроф;

## 12 ГЛОСАРІЙ

**Агресивність** (від. фр. *agressif* – визивний, войовничий) – емоційний стан і риса характеру людини, яка супроводжується імпульсивною активністю поведінки, афективними переживаннями – гнівом, злістю, ненавистю, ворожістю, прагненням заподіяти іншому травму (фізично або морально). В агресивному стані особа може повністю втрачати самоконтроль. Агресивність може бути спрямована і на себе.

**Адаптація** (від лат. *adaptatio* – пристосування) – процес і результат ефективної взаємодії особистості із середовищем, в результаті якого встановлюється відповідність між загальним рівнем найбільш актуальних на даний момент потреб особистості і наявним (перспективним) рівнем задоволення даних потреб, що визначає безупинний розвиток особистості.

**Апатія (apathy)** – психічний стан людини, який спричинений перевтомою, важкими переживаннями або хворобою і який супроводжується індіферентністю,

байдужістю, відсутністю інтересу до навколишніх явищ і подій, слабкістю, знесиленістю.

**Афект (affect)** – короткочасне, бурхливе переживання людини (гнів, лють, жах, відчай, раптова радість), що виникає, як правило, у відповідь на сильний подразник. У стані А. знижується здатність людини осмислювати значення своїх дій і керувати ними.

**Байдужість (indifference)** – психічний стан людини, характеризується зниженням або цілковитою втратою інтересу до інших людей, до навколишнього світу. Причинами Б. можуть бути фізичні або нервові захворювання, перевтома, психічні травми, комплекс невдоволеності, відсутність мотивації тощо.

**Безпека психологічна** – стан людини, наприклад клієнта під час проведення психологічної консультації, або характеристика відповідної обстановки, в якій людина відчуває себе комфортно, не боїться говорити те, що думає, і робити те, що йому хочеться робити. Перебуваючи в психологічній безпеці, людина є відвертим і відкритим, чи не побоюється того, що його одкровення чи відкритість кимось можуть бути використані йому на шкоду.

**Безсилля (feebleness)** – негативний стан людини, що характеризується неможливістю, нездатністю або невмінням виконати певну роботу, задовольнити певну власну потребу.

**Байдужого спостерігача ефект** – соціально-психологічне явище, згідно з яким люди, що з'явилися випадковими свідками неприємності або нещасного випадку, що стався з людиною, менш схильні надавати йому допомогу, якщо самі в даний момент часу знаходяться в ролі спостерігачів разом з іншими людьми, ніж тоді, коли вони спостерігають за тим, що трапилося одні, без сторонніх осіб.

**Безпорадність** – поведінка, при якому людина не повністю використовує наявні в його розпорядженні можливості для вирішення виниклих життєвих проблем і практично не діє в тих випадках, коли треба було б активніше вести себе для досягнення поставленої мети.

**Безпорадність когнітивна** – поняття, що означає стан людини, який виникає в ситуації, де він, маючи можливість для самостійного вирішення виниклої проблеми, для знаходження хоча б її принципового, розумового рішення, тим не менше не робить цього і з якихось причин не повністю використовує наявні у нього когнітивні можливості. Наприклад, людина недооцінює свої можливості, не впевнений у собі, неправильно сприймає обстановку, що склалася або ж наважується розпочати будь-які активні дії, побоюючись гіршого.

**Витіснення** – механізм психологічного захисту особистості у психоаналітичній теорії; процес, у результаті якого неприйнятні для особи думки, спогади, переживання, потяги витісняються із свідомості у сферу несвідомого.

**Відчай** – психічний стан розпачу, безперспективності, зневіри людини у своїх можливостях, втрата позитивних надій щодо сучасного і майбутнього.

**Відчуття** – психічний процес, що полягає у відображенні мозком окремих властивостей та якостей предметів і явищ об'єктивного світу, а також станів організму при безпосередньому впливі подразників на відповідні органи чуттів.

**Гуманістична психологічна теорія** – (від лат. humanus – людяний) – напрям в сучасній психології (виник в 50-ті роки ХХ ст.). Теорія названа гуманістичною, тому що визнає своїм предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заданим, а відкритою можливістю самоактуалізації, яка базується на вірі і можливості розквіту кожної людини, якщо дати їй можливість вибирати свою долю і направляти її.

**Депривація психосоціальна** – брак контактів людини з людьми, особливо в дитячому віці. Термін "психосоціальна депривація" зазвичай використовується для характеристики несприятливої домашньої обстановки, в якій дитина не отримує достатньої уваги з боку батьків, відчуває дефіцит спілкування з ними та іншими людьми. Психосоціальна депривація є однією з причин відставання дітей у розумовому розвитку.

**Деструктивність** – характеристика поведінки і риса особистості, яка проявляється у прагненні людини до руйнування того, що створено в суспільстві іншими людьми. Поняття деструктивності ввів у науковий обіг Е. Фромм, і він же першим досліджував це явище.

**Дискримінація** – неоднакове (упереджене, суб'єктивне) ставлення людини до людей або соціальним групам, залежне від таких факторів, як національність, соціальна приналежність, стать, культура і т. п.

**Дистрес** – негативний вплив стресової ситуації на діяльність людини, аж до її повного руйнування.

**Депресія** – стан душевного розладу людини, відчуття пригніченості, песимізму, занепаду духовних сил. Виникає внаслідок психічних і загальних захворювань або як реакція на важкі життєві ситуації.

**Депривація** – психічний стан людини, пов'язаний з втратою чогось, через недостатнє задоволення певної важливої потреби.

**Емпатія** – емоційний аспект розуміння іншої людини, здатність відгукнутися на її проблеми, уміння проникнути в переживання іншої людини, переживати разом з нею, співчувати їй.

**Залежність психологічна** – 1. Відносини між людьми, при яких одні з них потребують підтримки або перебувають під впливом інших.

**Зараження** – несвідома передача емоцій і інших психологічних станів від людини до людини.

**Зараження поведінкове** – тип психологічного зараження, при якому людина, у якого існує внутрішній конфлікт з приводу того, варто чи не варто вести себе певним чином в деякій соціальній ситуації, може в кінцевому рахунку зважитися на певні дії, якщо переконається в тому, що інші люди поведуться точно так само.

**Захист територіальний** – тенденція людини або тварини захищати ту частину території, життєвого простору, на якій він або воно живе і вважає своєю.

**Когнітивна психологія** (англ. cognition – знання, пізнання) – психологічний напрям, представники якого досліджують внутрішню організацію пізнавальних психічних процесів: сприймання, пам'яті, уваги, мислення.

**Контролю суб'єктивного рівень** – міра здатності людини контролювати свої пізнавальні процеси, психологічні стани і поведінку, здійснювати їх вольову саморегуляцію, а також брати на себе відповідальність за події довкола.

**Конфлікт сімейний** – зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок суб'єктів взаємодії

**Криза сімейна** – стан сімейної системи, що характеризується порушенням гомеостатичних процесів, які призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості справитись з новою ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

**Лабільність (lability)** – здатність до швидких змін. Л. характеризується здатністю м'язових і особливо нервових тканин відповідати на подразнення максимальною частотою імпульсів. Л. психічних станів означає їхню швидку зміну.

**Нейролінгвістичне програмування (НЛП)** – психотерапевтична методика, призначена для зміни індивідуальної поведінки і переконань людини (на це, принаймні, сподіваються її автори і прихильники). НЛП є напрямком у сучасній практичній психології, в основі якого лежать дві ідеї: думка про однозначну представленості індивідуального сприйняття людиною навколишнього світу і нею свідомості в різних аспектах його мови і думка про можливість безпосередньо змінювати психологію і поведінку людини через образні уявлення і словесні самонавіювання. У більшості професійних психологів, однак, склалося критичне ставлення до теорії та практиці НЛП. Воно ґрунтується на тому, що НЛП фактично базуються на уявленнях, далеких від сучасної науки, на передбачуваній, але не доведеного зв'язку між лінгвістичними формами, положеннями і рухами очей, тіла і пам'яттю людини. Прихильники і практичні користувачі НЛП, яких налічується чимала кількість, цю критику, проте, ігнорують і продовжують застосовувати відповідну методику в різних областях практики – в психотерапії, навчанні, управлінні, рекламі та ряді інших.

**Особистість** – соціально-психологічна сутність людини, яка формується в результаті засвоєння індивідом суспільних форм свідомості і поведінки, суспільно-історичного досвіду людства. Особистістю ми стаємо під впливом суспільства, виховання, навчання, взаємодії, спілкування тощо. О. – ступінь привласнення людиною соціальної сутності. О. – соціальний індивід.

**Обряди (ритуали) кризові** – церемонії, чинені людьми напередодні або під час природних, соціальних та інших криз і катастроф. Це, наприклад, танці під дощем після тривалої посухи, характерні для слаборозвинених соціальних культур. У цивілізованих суспільствах кризові обряди також зустрічаються, але тут вони придбали іншу, більш сучасну форму, наприклад голосування за

представників опозиційної політичної партії тоді, коли економіка країни йде на спад.

**Паніка** – одне з масовидність явищ психіки, що представляє собою стан підвищеної, неупорядкованою активності і занепокоєння, що виникає у великих групах людей (масах) під впливом факторів, що несуть в собі реальну або потенційну загрозу для їхнього життя. Даний стан супроводжується сильно вираженими емоціями (афектами) типу страху, жаху, неспокійним, "інстинктоподобним" поведінкою. Паніка нерідко виникає під впливом не реальної загрози, а тільки слухав про неї, наприклад чуток про майбутній різкому погіршенні умов життя людей. Стан паніки, виникнувши, далі передається від людини до людини за допомогою таких механізмів взаємного психологічного впливу людей один на одного, як зараження, наслідування і навіювання.

**Пасивність** – бездіяльність, байдужість, стан духовної інертності, млявості. Корені пасивності: фізіологічні (слабкість, ригідність або виснаженість нервових процесів), психологічні (слаборозвинені потреби, брак допитливості і зацікавленості, егоїстична байдужість до середовища або невпевненість).

**Прострація** – психофізіологічний стан надзвичайно низької дієздатності – фізичної або нервово-психічної.

**Психіатрія** – наука та галузь медицини, що має справу з психічними (душевними) хворобами. П. вивчає порушення в нервово-психічній сфері та розробляє методи лікування і профілактики психічних захворювань.

**Психіка** – 1) душа; 2) внутрішній світ людини; 3) сукупність психічних процесів як свідомих, так і несвідомих; 4) здатність мозку відображати об'єктивну дійсність у формі відчуттів, уявлень, думок та інших суб'єктивних образів об'єктивного світу (свідомість).

**Психічні процеси** – різні форми єдиного, цілісного відображення суб'єктом об'єктивної дійсності. Розрізняють такі основні види П. п.: відчуття, сприймання, пам'ять, уявлення, уява, мислення, мовлення, емоції, почуття, увага, воля. З давніх часів ці П. п. поділяють на: пізнавальні, емоційні та вольові.

**Психічні стани** – психологічна характеристика особистості, що відбиває її порівняно тривалі душевні переживання.

**Психодрама** – один з методів сучасної групової психотерапії. Створено та теоретично обґрунтований американським психологом, соціологом і психіатром Я. Морено. Основу психодрами становить організовуваний і проводять у групі людей, які потребують психіатричної чи психологічної допомоги, імпровізований психодраматичний спектакль (його іноді також називають психодрамою). У ході цієї вистави розігрується якась реальна життєва ситуація (життєва драма клієнта) з акцентом на виявлення і дозвіл психологічних проблем, з якими людина зіткнувся у своєму житті.

**Перша психологічна допомога (ППД)** – це сукупність заходів загальнолюдської підтримки та практичної допомоги ближнім, які відчувають страждання і потреб.

**Посттравматичний стресовий розлад** (PTSD, ПТСР, посттравматичний синдром, «комбатантський синдром», «в'єтнамський синдром», «афганський синдром», «східний синдром» тощо) – психічний розлад, різновид неврозу, що виникає в результаті переживання однієї чи кількох психотравматичних подій, таких як, наприклад, військові дії, теракти, аварії чи стихійні лиха, катастрофи, важка фізична травма, побутове чи статеве насильство, загроза смерті або перебування свідком або заподіювачем чужої смерті.

**Самогубство альтруїстичне** – різновид самогубства, яка мотивована бажанням самогубці своїм відходом з життя зробити для кого-небудь добро.

**Самогубство егоїстичне** – різновид самогубства, в основі якого лежить бажання людини заподіяти цим дією неприємності кому-небудь, наприклад своїм близьким. Егоїстичне самогубство може бути мотивоване також глибокої особистої невдачею, почуттям того, що людина не живе у відповідності із загальноприйнятими нормами і особистими очікуваннями.

**Страх** – емоційна реакція людини чи тварини на справжню або уявну небезпеку. У тварин С. виникає на ґрунті таких інстинктів, як самозахист, самозбереження. У людини емоції С. виникають, головним чином, як механізми саморегуляції організму в навколишньому середовищі. Але іноді С. виникає без достатніх підстав, носить нав'язливий характер (фобії). В такому випадку С. заважає людині адекватно взаємодіяти із світом.

**Стрес** – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

**Стресор** – фактор, який викликає стан стресу. Вирізняють фізіологічний і психологічний стресори. Фізіологічні С. – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові відчуття та ін. Психологічні С. поділяються на інформаційні та емоційні. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати правильні рішення у належному темпі. Емоційний стрес виявляється в ситуаціях загрози, небезпеки, гніву, образи та ін.

**Трансперсональні психологічні теорії (transpersonal psychological theories)** – це моделі людської психіки, в яких визнається значимість духовного і космічного вимірів та можливостей для розвитку свідомості. Людська психіка сумірна зі Всесвітом і всім існуючим. В центрі Т. т. – «психології за межами свідомості» – так звані «змінені стани свідомості», переживання яких може призвести до зміни фундаментальних цінностей, духовного переродження і формування цілісності особистості.

**Тривожність (disturbance)** – емоційний стан людини, який виникає в умовах ймовірних несподіваних ситуацій: як при відстроченні, затримці приємних ситуацій, так і при очікуванні неприємностей. Тривожний стан людини характеризується стурбованістю, побоюванням, тугою.

**Фрустрація** – негативний стан організму, почуття, які виникають при блокуванні цілей, що їх особистість намагається досягнути, почуття розчарування, крах надії.

**Хвилювання** – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, перевантаженням її позитивними або негативними переживаннями.

**Цінність** – поняття, що фіксує позитивне або негативне значення будь-якого об'єкта чи явища для суб'єкта.

## 13 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Проблеми сучасної психології. – 2010. – Випуск 8. – С. 120-133.
2. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4, – С. 120-133.
3. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. – К.: Агрпромовидав України, 1998. – 348 с.
4. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
5. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : метод. рек. / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О.В.Залеська та ін. – Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ Видавницт-во «Логос», 2015–207с.
7. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 2004, 1-18.
8. Joseph S., & Linley P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053

### Допоміжна

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
2. Абрамова Г. С. Практическая психология. Учебник для высшей школы / Абрамова Г. С. – М. :2000. – 336 с.

3. Актуальні проблеми психолого-психіатричної та психотерапевтичної допомоги постраждалим внаслідок техногенних аварій та катастроф / С. І. Табачников, Є. Г. Гриневич, В.В.Домбровська, М. В. Маркова, А. В. Шубін, О. М. Лещенко, І. М. Башинська // Архів психіатрії. – 2002. – № 1. – С. 5-7
4. Алексеева Л. С. О насилии над детьми в семье / Л. С. Алексеева // Социологические исследования. – 2003. – № 4. – С. 24-25.
5. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: Навчальний посібник / В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр. – Харків, ХУПС. – 2005. – 84 с.
6. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе / А. Д. Андреева // Вопросы психологии. – М., 1991. – № 2. – С. 87-96.
7. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди которые играют в игры / Э. Берн – М.: Прогресс, 1988.
8. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
9. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К. : Либідь, 1996. – С. 59.
10. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству / А. Бондаровська. – К. : СДМ – Студіо, 1999. – 64 с.
11. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
12. Венгер А. Л. Психологическая помощь детям и подросткам в чрезвычайных ситуациях (на опыте работы с жертвами террористического акта в Беслане) / А. Л. Венгер, Е. И. Морозова, В. А. Морозов // Московский психотерапевтический журнал. – 2006. – № 1. – С. 131-159.
13. Грызлов С. В. Особенности психологического кризиса как неразрешимой проблемной ситуации и пути коррекции [Электронный ресурс] / С. В. Грызлов // Сайт Института психотерапии и клинической психологии. – Режим доступа <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1709>
14. Гуревич П. С. Размышления о жизни и смерти / П. С. Гуревич // Психология смерти и умирания : Хрестоматия /Сост. К. В. Сельченков. – Мн. : Харвест, 1998. – С. 608-626.
15. Дейтс Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс ; пер. с англ. В. Челноковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.
16. Дети в кризисных ситуациях: профилактика негативных явлений и социально-психологическая помощь / [Ред. : И. Д. Зверева]. – К. : Наук. світ, 2001. – 63 с. – (Серія «Благополучие детей и молодежи. Б-чка соц. работника: возможности соц. работы»).
17. Екстремальна психологія: підручник / [Євсюков О. П., Куфлієвський А.С, Лебедев Д. В. та ін.]; за ред. О. В. Тімченка. – К.: Август Трейд, 2007. – 502с.
17. Життєві кризи особистості: У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен,

- Л.В.Сохань та ін.]. – К., 1998. – Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. – 360 с.
18. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В.Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.
  19. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург: УГППУ, 1997. – 244 с.
  20. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги: навч. посіб. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр; Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215 с.
  21. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство: учебн.-метод. пособие / Е.И. Крукович, В. Г. Ромек. – Мн. : БГУ, 2003. – 92 с.
  22. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни / Б. Ливехуд. – Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.
  23. Ломакін Г. І. Прояви порушень реадaptaції учасників бойових дій у системі суспільних відносин / Геннадій Іванович Ломакін – Проблеми емпіричних досліджень у психології, 6-7 грудня 2012р., Київ: Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції / За ред. І.В. Данилюка, І. В. Ващенко. – К.; ОВС, 2012. – с. 94-100.
  24. Малец Л. Внимание: выгорание / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 99–102. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>
  25. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : Міська друк., 2010. – 383 с.
  26. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
  27. Мачуська І. М. Форми і методи профілактики насильства над дітьми в сім'ї / І.М. Мачуська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 14, книга II. – С. 365-372.
  28. Мельник Ю. В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства / Ю.В. Мельник, С. В. Шаргородський // Психологічна газета. – 2007. – № 8. – С. 9-20.
  29. Напрєєнко О. К. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу / О. К. Напрєєнко, Т. Є. Марчук // Архів психіатрії. – 2002. – № 1. – С. 117
  30. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 1622.
  31. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск, 2003. – С. 15, 57-63, 84-87, 88-93.

32. Пограничные нервно-психические нарушения у ветеранов войны в Афганистане: Методические рекомендации // Цыганков Б. Д., Белкин А. И., Веткина В. А. и др. – М., 1992 – 16 с.
33. Пономарева Г. А. Синдром «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с особыми детьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждений / Г. А. Пономарева // Специальная психология. – 2006. – № 1 (7). – С. 48–57.
34. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
35. Савчук О. М. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 51-60.
36. Санникова О. П. Психологический портрет кризисной личности / О.П.Санникова // Вісник Харківського університету. – 2000. – № 498. – С. 115-121. – (Серія «Психологія»).
37. Сафонова Л. В. Содержание и методика психосоциальной работы : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. В. Сафонова. – М. : Изд. центр «Академия», 2006. – 224 с.
38. Силяева Е. Г. (ред) Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. – М. : Academia, 2004.
39. Тарабрина Н. В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы. / Н. В. Тарабрина, Е. О. Лазебная // Психологический журнал. – 1992. – Т.13. – №2. – с. 14-26.
40. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч.1 / Т. М. Титаренко. – К.: Главник, 2007. – 144 с. – (Психол. інструментарій).  
Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2004. – 96 с. – (Психол. інструментарій).
41. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю : навч. посібник / І. М. Трубавіна. – К. : ДЦССМ, 2002. – 132 с.
42. Трунов Д.Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.
43. Федоренко Р. П. Психологія молоді сім'ї і сімейна криза : моногр. / Р. П. Федоренко. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л.Українки, 2007. – 168 с.
44. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990.
45. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза// В кн.: Психоанализ и культура. – М.: Юрист, 1995.
46. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, как можно быть счастливым и после юности / Ольга Хухлаева. – М. : Генезис, 2009. – 208 с.
47. Шапар В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапар. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологический факультет).

48. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы, процедуры. – М. : Класс, 1998.
49. Шнейдер Л. Кризисные состояния у детей и подростков : направления работы школьного психолога. Курс лекций [Электронный ресурс] / Лидия Шнейдер // Школьный психолог. – 2009. – № 17. – Режим доступа <http://psy.1september.ru/index.php?year=2009&num=17>

#### **14 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

- [http:// psuholog/ at. ua/](http://psuholog/at.ua/)
- [http:// psybist. net/](http://psybist.net/)
- [http:// www.koob.ru/agl. Psychologi/](http://www.koob.ru/agl.Psychologi/)

## 15 ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ І ПОСТТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДІВ

### Принципи групової роботи з дітьми, які постраждали від військового конфлікту

#### Значення розмов

Чому так важливо для дітей мати змогу з кимось поговорити? Що краще для батьків:

захистити дітей від жахів війни чи обговорювати їх із ними? Які недоліки в спробі створити домашню атмосферу, де діти почувують себе в безпеці, для висловлення їх болючих емоцій?

Переваги можуть бути такі:

- те, що замовчується, переміщується у «відкритий» простір;
- батьки розуміють дитину краще;
- зняття напруги у батьків і дитини;
- дозволяє дитині почуватися краще;
- з розмовами все легше забувається;
- дитина може почати сама дистанціюватися від хворобливих спогадів;
- поміщає свій страх у перспективу;
- діти більше не стримуються;
- ми можемо допомогти дітям, якщо прислухаємося до їхніх проблем;
- дитина може отримати інший погляд на речі;
- дитина може довідатися, що її почуття нормальні і що вона не божеволіє.

Переконайтеся, що створене середовище, де діти почувуються готовими виразити свої

почуття тому, кому вони довіряють, і коли вони цього хочуть; зауважте відмінність від середовища, яке змушує дітей говорити про складні речі.

Цю вправу також можна провести з самими батьками, як із фокус-групою. Чи вони вважають корисним говорити? Кому вони можуть довіритися? Як почувуються після того, як поспілкувалися з приятелем або з партнером? Що зробили приятель чи партнер, щоб забезпечити емоційну підтримку?

Перешкоди до слухання

Чому так важко говорити з дітьми? Чому деякі діти усамітнюються та не в змозі довіритися навіть своїм батькам? Чому деякі батьки вважають, що це важко — почути те, що говорить їх дитина?

Діти не можуть говорити, тому що:

- це занадто болісно;
- у них немає слів;
- почуття і емоції суперечливі;
- вони відчувають провину і замішання;
- вони бояться, що їх не почують;
- вони бояться втратити контроль;
- вони не відчувають потреби говорити;
- вони говорять з іншими (підлітки говорять, наприклад, із друзями).
- Батьки можуть не хотіти слухати, тому що:
  - занадто боляче чути про лихо від своєї дитини;
  - вони бояться, що дитина засмутиться ще більше;
  - вони бояться, що самі засмутяться;
  - не знають, що сказати дитині;
  - це нагадує їм про їх власний травматичний досвід;

- це занадто виснажливо;
- немає часу;
- гадають, що говорити про це може бути шкідливо для дітей.

Часто упродовж війни батьки і діти можуть переживати однаковий травматичний до-

свід. Здебільшого вони не хочуть говорити з іншим, побоюючись збентежити його. Це

стосується і дітей, і дорослих. Діти і батьки переважно замкнені в колі взаємної мовчанки,

вважаючи, що таким чином вони захищають іншого. Батьків слушно непокоїть їхня мож-

лива реакція, і вони мусять дбати про себе, якщо хочуть підтримувати своїх дітей.

Коли дитина мовчить, що ми маємо робити? Ідеї можуть бути такі:

- поважати її мовчання;
- бути терпеливими, шукати відповідний момент;
- виділити спеціальний час кожен день: дитина буде використовувати його, коли вона

готова;

- не прагнути більшого, ніж дитина хоче сказати;
- знайти інші шляхи спілкування, ніж розмови: наприклад, малювання або гра.

Бути хорошим слухачем

Які характеристики хорошого слухача? Батьки можуть розділитися на невеликі групи

і думати про того, кому вони довіряють: що чинить цю людину слухачем, який дає під-

тримку?

Це може бути:

- співчуття;

- розуміння;
- тепло і турбота;
- сприймання речей серйозно;
- не применшення проблеми;
- поради;
- просто надання змоги говорити, а не ствердження, що все буде добре.

Чим це відрізняється від того, коли ми слухаємо дитину?

- потрібно більше часу, щоб виразити себе;
- потрібна допомога в пошуку шляхів або слів, щоб виразити себе;
- треба допомагати в проясненні деяких речей;
- діти часто повертаються з тими ж запитаннями або турботами;
- вони пам'ятають особливі речі.

Як ми можемо засвідчити, що слухаємо дітей:

- інтонацією голосу;
- виразом обличчя;
- прийманням почуттів («це, мабуть, дуже страшно», «це дуже сумні речі, які ти мені розповідаєш»);
- запитаннями;
- виділенням спеціального часу щодня для розмов або гри, або щоб бути разом.

У парах батьки можуть спробувати рольову гру розмови зі своєю або чужою дитиною про важкі переживання. Це можна змодельовати і з третьою особою, що виконуватиме функцію

### **Методика «Незакінчені речення»**

**Мета дослідження:** визначити особливості батьківсько-дитячих відносин.

**Інструкція:** Будь ласка, заверши наведені речення одним чи декількома словами, у будь-якому порядку. Якщо якесь речення викликає ускладнення, повернись до нього пізніше.

Коли я був зовсім маленьким (маленькою) \_\_\_\_\_

Мої батьки іноді \_\_\_\_\_

Мені здається, що моя родина \_\_\_\_\_

Думаю, що мій батько рідко \_\_\_\_\_

Я завжди хотів(-ла) \_\_\_\_\_

Мої діти в майбутньому ніколи \_\_\_\_\_

Знаю, що нерозумно, але боюся \_\_\_\_\_

Моя мати і я \_\_\_\_\_

Зробив(-ла) би все, щоб забути \_\_\_\_\_

Якби мій батько захотів \_\_\_\_\_

Не люблю людей, які \_\_\_\_\_

Моя мати \_\_\_\_\_

Я хотів(-ла) би, щоб мій батько \_\_\_\_\_

Я дуже сильно хочу \_\_\_\_\_

Настане день, коли \_\_\_\_\_

Мені б хотілося перестати боятися \_\_\_\_\_

Думаю, що мій батько \_\_\_\_\_

Більше всього я хотів(-ла) би в житті \_\_\_\_\_

Я люблю свою матір, але \_\_\_\_\_

Я почуваю себе винним(-ою), якщо \_\_\_\_\_

Мій найяскравіший спогад \_\_\_\_\_

Мені дуже не подобається, коли батьки \_\_\_\_\_

Найгірше, що я робив(-ла), це \_\_\_\_\_

Коли мені хочеться купити щось \_\_\_\_\_

Мої батьки часто \_\_\_\_\_

Сподіваюся на \_\_\_\_\_

Більшість моїх друзів не знають, що я боюся \_\_\_\_\_

Моя родина поводить ся зі мною \_\_\_\_\_

Найбільше я люблю людей, які \_\_\_\_\_

Коли я стану дорослим (дорослою) \_\_\_\_\_

Враховується якість відповіді (зміст закінченого речення), латентний період (час, витрачений на обмірковування відповіді), а також емоційна реакція досліджуваного.

Кожна відповідь (система стосунків) оцінюється за 3-бальною системою (0, 1, 2). 0 балів ставиться в тому разі, якщо адаптацію не порушено, конфлікт не виявлено; 1 – якщо конфлікт на субклінічному рівні, досліджуваний сам бачить шляхи розв'язання конфлікту; 2 – коли адаптацію порушено, потрібна психотерапевтична корекція.

Джерело:

Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми : методичний посібник для освітян / [Авт. : Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е.] / [За заг. ред. Безпалько О. В.] – К. : ТОВ –К.І.С. –, 2010. – С.126-127.

### **Анкета на виявлення випадків жорстокого ставлення до дітей**

**Мета дослідження:** виявлення випадків жорстокого ставлення до дітей.

**Матеріали та обладнання:** текст опитувальника, ручка, ключ для оцінки результатів тесту.

**Процедура дослідження:** дослідження можна проводити як з однією особою, так і з групою.

**Інструкція випробуваному:** «Дайте відповідь на твердження: 1 – зазвичай; 2 – часто; 3 – інколи; 4 – залежно від ситуації; 5 – рідко; 6 – ніколи.

#### **Текст опитувальника**

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Дата опитування \_\_\_\_\_

Додаткові відомості \_\_\_\_\_

- Чи сняться тобі страшні сни?
- Як ти вважаєш, чи слід карати дитину?
- Ти ділишся з батьками своїми проблемами та радощами?
- На твою думку батьки завжди справедливі?
- Чи завжди ти згоден з рішеннями батьків?
- Траплялись випадки, коли тобі перепадало "ні за що"?
- Сімейне життя твоїх батьків є для тебе прикладом?
- Чи важлива для тебе думка батьків про твоїх друзів, кохану людину?
- Батьки для тебе є авторитетом?
- Батьки видають тобі кишенькові гроші?
- Чи достатньо тобі цієї суми?
- Чи шкода тобі вуличних, безпритульних тварин?
- Батьки багато часу проводять з тобою?
- Чи можуть бути, на твою думку, випадки, коли дитину необхідно покарати?
- Ти коли-небудь втікав(ла) з дому?
- Чи здається тобі життя складним?

### **Ознаки, що можуть допомогти виявити жорстоке ставлення до дітей**

(візуальна діагностика за О. Кочемировською, А. Ходоренко; модифікація Ю. Онишка, І. Дубініної)

#### **Фізичне насильство:**

- зсув суглобів (вивихи), переломи кісток;
- гематоми, подряпини, садна;
- синці на тих частинах тіла, де вони не можуть з'являтися через власну необережну поведінку дитини (наприклад, на щоках, вустах, під очима, на вухах, сідницях, передпліччях, стегнах, кінчиках пальців тощо);
- рвані рани і переломи на обличчі, травматичні видалення зубів;
- ретинальні крововиливи (у сітківку ока), відшарування сітківки і

переломи орбіти;

- забиті місця на тілі, сідницях або голові, які мають особливу форму предмета (наприклад, пряжки ременя, лозини, складеного вдвічі шнура);
- рани і синці на різних етапах загоєння та/або у різних частинах тіла (наприклад, на спині і грудях одночасно), або синці та рани незрозумілого походження;
- сліди укусів людиною;
- незвичні опіки (цигаркою або розжареним предметом, так зване «тавро»).

### **Сексуальне насильство:**

- знання та використання термінології та жаргону сексуалізованої тематики, зазвичай не властивих дітям відповідного віку;
- висипи та/або кровотечі в ділянці паху, геніталій, анального отвору;
- інфекції, що передаються статевим шляхом;
- інфекції ротової порожнини неявної етіології;
- ознаки вагінального або анального проникнення стороннього предмета;
- синці на внутрішньому боці стегон, на грудях і сідницях; сліди людських укусів;
- вагітність;
- вчинення сексуальних злочинів;
- сексуальні домагання до інших дітей, підлітків, дорослих;
- нерозбірлива та/або активна сексуальна поведінка;
- дитяча або підліткова проституція;
- уникнення контактів з ровесниками;
- брак догляду за собою;
- синдром «брудного тіла»: постійне перебування у ванній, під душем, що має настирливий характер;
- страх перед чоловіками;
- страх перед конкретними людьми;

– запобіжні заходи, щоб важче було знімати одяг (багато пасків, ременів, одночасно одягнені декілька пар штанців).

### **Психологічне насильство:**

- замкненість;
- невизначені страхи, тривожність, демонстрація страху перед появою батьків та/або необхідністю йти додому; небажання йти додому;
- страх перед фізичним контактом;
- або, навпаки, демонстрація повної відсутності страху, ризикована, зухвала поведінка;
- неврівноважена поведінка;
- агресивність, приступи люті, схильність до руйнації, нищення та насильства;
- надто висока зрілість та відповідальність порівняно зі звичайними для цього віку («маленький дорослий»);
- уникання однолітків, бажання спілкуватися та гратися із значно молодшими дітьми (регресивна поведінка);
- самі однолітки уникають спілкування з дитиною;
- занижена самооцінка;
- тривожність;
- почуття провини;
- швидка стомлюваність, знижена спроможність до концентрації уваги;
- уповільнене мовлення, нездатність вчитися, нестача знань, загальновідомих дітям відповідного віку (наприклад, невміння читати, писати та рахувати);
- схильність до мандрів, волочіння;
- депресивні розлади;
- спроби самогубства або самопошкодження;
- вживання алкоголю, наркотиків, токсичних речовин;

- наявність стресопохідних розладів психіки, психосоматичних хвороб;
- насильство стосовно слабших, тварин, інших живих істот.

### **Економічне насильство, занедбання дитини**

- дитина постійно голодує через брак їжі;
- дитина надмірно повнішає через неправильне харчування;
- дитина завжди запізнюється до школи;
- дитина завжди пропускає школу;
- дитина носить брудний одяг, що має неприємний запах;
- дитина вбрана не по погоді, не по сезону;
- дитина виглядає втомленою і хворою;
- дитина виглядає занедбаною;
- у дитини неліковані зуби;
- брак необхідного медичного лікування (дитину не водять до лікаря, є низка занедбаних хронічних захворювань);
- нігті у дитини не стрижені і брудні;
- у дитини постійні інфекції, спричинені браком гігієни;
- за дитиною не стежать і її часто залишають напризволяще;
- дитину наражають на небезпеку;
- у дитини немає іграшок, книжок, розваг тощо;
- вдома холодно, безлад і антисанітарія;
- у дитини немає постільної білизни або постільна білизна пошматована і в плямах;
- є інформація про трудову діяльність дитини (особливо молодшого віку);
- дитина жебракує, втікає з дому.

Джерело:

Попередження, виявлення і подолання випадків насильства та жорстокого поводження з дітьми : методичний посібник для освітян / [Авт. : Журавель Т. В., Кочемировська О. О., Ясеновська М. Е.] / [За заг. ред. Безпалько О. В.] – К. : ТОВ «К.І.С.», 2010. – С. 209-210.

## ДОДАТКИ

### Додаток А – Контрольні завдання для самоперевірки

#### *1. Дайте відповідь:*

1. Які загальні підстави покладено у типологізацію кризових станів?
2. У чому полягає специфіка типології криз за П. П. Горностаєм? Чим така типологія зручна у користуванні?
3. Охарактеризуйте наступні типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза.
4. В чому полягає специфіка перебігу нормативних і ненормативних криз.

#### *Визначте правильний варіант відповіді*

#### **Фрустрацію називають:**

- а) негативне переживання, яке виникає як результат втрати адаптаційних можливостей;
- б) негативне переживання, яке виникає у відповідь на перешкоду, затримку, бар'єр, що заважає досягненню мети;
- в) негативне переживання, яке виникає у процесі конфлікту особистості зі своїм внутрішнім Я;
- г) жодна з відповідей не є вірною.

#### **Травмуючі ситуації – це:**

- а) система зовнішніх або внутрішніх проблем, які поступово загострюються і призводять особистість до хаосу;
- б) умови які опосередковують активність індивіда;
- в) опанування людьми життєвих ситуацій;
- г) проблема, яка фокусує зусилля на вирішення існуючої проблеми.

**Стадії розвитку стресу:**

- а) стадія розгорання, стадія опору, стадія спаду;
- б) стадія тривоги, стадія опору, стадія виснаження;
- в) стадія опору, стадія тривоги, стадія спаду;
- г) стадія розгорання, стадія опору, стадія виснаження.

**Дистрес – це:**

- а) «біль або страждання, які вражають тіло чи душу»;
- б) «переростання стресу у кризовий стан»;
- в) «сильне психічне страждання людини»;
- г) «переживання кризового стану».

**Поняття «ситуація» означає:**

- а) систему зовнішніх по відношенню до суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність;
- б) систему внутрішніх по відношенню до суб'єкта умов, що спонукають і опосередковують його активність;
- в) систему зовнішніх та внутрішніх по відношенню до об'єкта умов, що впливають на діяльність суб'єкта;
- г) обидві відповіді вірні.

***II. Дайте відповідь:***

1. Назвіть основні принципи психологічної допомоги у кризових ситуаціях.
2. Назвіть основні психологічні особливості переживання особистістю кризової ситуації.
3. У яких випадках здійснюється кризова інтервенція.

4. Назвіть відомі Вам опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї.

5. Назвіть основні етапи та специфіку кризового психологічного консультування.

6. Дайте характеристику наступним терапевтичним напрямкам у роботі з кризою: когнітивно-поведінкова терапія, психодрама, арт-терапія, наративна терапія.

***Визначте правильний варіант відповіді***

**Найбільш оптимальний час для проведення дебрифінгу є**

- а) по закінченню двох діб після події;
- б) зразу по закінченню події;
- в) через декілька тижнів після події;
- г) через пів-року після події.

**Проблемно-сфокусований копінг спрямований на вирішення:**

- а) існуючої проблеми;
- б) уявної проблеми;
- в) майбутньої можливої проблеми;
- г) чужої проблеми.

**Ключові поняття, за якими описуються критичні життєві ситуації (за Ф. Ю. Василюком):**

- а) стрес, фрустрація, конфлікт і депресія;
- б) стрес, депресія, конфлікт і криза;
- в) переживання, фрустрація, конфлікт і криза;
- г) стрес, фрустрація, конфлікт і криза.

**Форма кризової інтервенції, організована та чітко структурована робота в групах з людьми, які разом пережили трагічну подію або катастрофу називається:**

- а) дебрифінг;
- б) психоаналіз;
- в) реадаптація;
- г) госпіталізація.

***III. Чи можна стверджувати таке? Відповідь аргументуйте.***

4. Реакції людей в екстремальній ситуації різняться в залежності від типу реагування на стрес.
5. Першу психологічну допомогу може здійснювати людина без психологічної освіти.
6. Завданням психологічної допомоги особистості в ситуації гострого горя є спонукання до якнайшвидшого прийняття ситуації втрати.
7. Психологічний дебрифінг є складником першої психологічної допомоги.

***Визначте правильний варіант відповіді***

**Перша психологічна допомога не передбачає:**

- а) надання ненав'язливого практичного піклування та підтримки;
- б) оцінку потреб та занепокоєнь осіб;
- в) надання особам допомоги у задоволенні їхніх базових потреб (у їжі та воді);
- в) активне слухання;
- г) психологічний дебрифінг.

**Постраждалих в екстремальній екстремальній ситуації, які поведуться агресивно необхідно:**

- а) відвести в безпечне місце і заспокоїти;
- б) залучити до допомоги іншим постраждалим;
- в) залишити в спокої, не звертати увагу;
- г) висловити їм критичні зауваження, присоромити.

**Постраждалих в екстремальній ситуації, які відчувають нервово-тремтіння необхідно:**

- а) потрясти ще більше, аби тремтіння посилилось до максимуму;
- б) залучити до допомоги іншим постраждалим;
- в) залишити в спокої, не звертати увагу;
- г) вкрити теплою ковдрою, напоїти гарячим солодким чаєм.

**Основними афектними компонентами кризового стану є:**

- а) відчуття дефіциту інформації;
- б) тривога, смуток, образ;
- в) поведінка, спрямована на саморуйнування;
- г) усі відповіді вірні.

**Як називається стан нерухомого отупіння людини, який виникає при психічних травматичних ушкодженнях:**

- а) рухове збудження;
- б) рухове гальмування;
- в) шок;
- г) ступор.

**Стан збудження, енергійності, коли людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, називається:**

- а) нервово-тремтіння;

- б) рухове збудження;
- в) агресія;
- г) істерика.

***IV. Чи можна стверджувати таке? Відповідь аргументуйте.***

8. Психологічна допомога має свою специфіку на різних етапах переживання людиною горя.
9. У дітей спостерігаються відтерміновані прояви переживання горя.
10. Завдання психологічної допомоги особистості в ситуації втрати-допомогти якнайшвидше прийняти, те що сталося.
11. Ефективними фразами у кризовому консультуванні в ситуації горя є фрази: «Все буде добре», «Я розумію, як Вам важко», «Не хвилюйтесь, все мине».

***Дайте відповідь:***

1. Що таке «почуття втрати»? В чому полягає специфіка почуття втрати, пов'язаного зі смертю близької людини?
2. Яка роль переживання горя у виході особистості із ситуації кризи?
3. Які ознаки для оточуючих та фахівців повинні стати сигналом того, що людина не змогла самотійно пережити почуття втрати близької людини?
4. Який зв'язок між стадіями переживання горя та етапами психологічної допомоги людині, котра втратила когось із близьких?

**В чому специфіка консультування горюючих клієнтів?**

***V- VI Дайте відповідь:***

1. Визначте специфіку перебігу ПТСР у дорослих і дітей.
2. Назвіть відомі Вам методи діагностики ПТСР.
3. У чому полягає сутність теорії посттравматичного особистісного зростання?

4. Чи можна стверджувати, що з часом симптому ПТСР проявляються менше і поступово проходять.

***Визначте вірний варіант відповіді***

**Автором якої ефективної техніки у роботі з ПТСР є Ф. Шапіро?**

- а) психологічний тренінг реадaptaції учасників військових дій;
- б) методи когнітивно-біхавіористичної терапії;
- в) НЛП-техніки;
- г) метод десенсибілізації та переробки рухами очей.

**Найбільш оптимальний час для проведення дебрифінгу є:**

- а) по закінченню двох діб після події;
- б) зразу по закінченню події;
- в) через декілька тижнів після події;
- г) через пів-року після події.

**Мимовільне і непередбачуване поживлення травматичного досвіду через надзвичайно яскраві спогади, що тривають від кількох секунд до кількох годин це:**

- а) флешбек;
- б) стрес;
- в) ретроспектива;
- г) горювання.

***VII. Дайте відповідь:***

1. Назвіть основні причини ненормативних сімейних криз.
2. Чому сімейне насильство є чинником кризових станів у дитини?
3. Що може обумовлювати прояв насильства щодо дітей у сім'ї?
4. В чому специфіка різних видів сімейного насильства та які його

наслідки для психосоціального становлення дитини?

5. Яким чином проявляється кризовий стан у дітей, які пережили (чи й переживають) жорстоке ставлення до себе?
6. Чим обумовлюється характер кризової допомоги дитині, котра пережила ситуацію насильства?
7. Які методи та засоби можуть посприяти відновленню душевної рівноваги дитини?

### ***VIII. Визначте правильний варіант відповіді***

#### **Професійне вигорання це:**

- а) довготривала стресова реакція, яка виникає як внаслідок дії на людину хронічних професійних стресів;
- б) стійкий розлад функцій організму, соматичне захворювання;
- в) стан фрустрованості основних життєвих потреб;
- г) професійна деформація.

#### **Емоційне вигорання це:**

- а) механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій;
- б) відчуття незадоволеності собою, обраною професією, посадою.
- в) розчарування у своїй професії;
- г) зниження рівня емпатії, нездатність до співчуття.

#### **Психологічна саморегуляція це:**

- а) вміння відгородити себе від неприємних зовнішніх впливів;
- б) цілеспрямована зміна людиною роботи різних психофізіологічних функцій;
- в) використання сили волі для виконання професійних обов'язків;
- г) здатність до ефективного цілетворення в умовах стресу.