

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

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

Методичні вказівки до семінарських занять для студентів напрямку підготовки
6.130201 «Соціальна робота»
усіх форм навчання

Обговорено і рекомендовано на
засіданні кафедри психології і
соціології
Протокол № 8
від « 24» березня 2016 р.

Чернігів ЧНТУ 2016

Кризова психологія. Методичні вказівки до семінарських занять для студентів напряму підготовки 6.130201 «Соціальна робота» усіх форм навчання/ Укл.: Дем'яненко Ю.О., Мазур Т.В. – Чернігів: ЧНТУ, 2016. – 14ст.

Укладач: Дем'яненко Юлія Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і соціології
Мазур Тамара Василівна, кандидат психологічних наук, доцент

Відповідальний за випуск: Мазур Т.В., завідувач кафедри психології і соціології, кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Федоренко В.Н., кандидат соціологічних наук, доцент кафедри психології і соціології Чернігівського національного технологічного університету

ЗМІСТ

Вступ	4
1 Семінарське заняття № 1. Психологія кризових станів	7
1.1 Питання для обговорення	7
1.2 Завдання для індивідуальної роботи	7
1.3 Завдання для самостійної роботи	7
2 Семінарське заняття № 2. Вікові кризи особистості	7
2.1 Питання для обговорення	7
2.2 Завдання для індивідуальної роботи	8
2.3 Завдання для самостійної роботи	8
3 Семінарське заняття № 3. Психологія сім'ї у кризі	8
3.1 Питання для обговорення	8
3.2 Завдання для індивідуальної роботи	8
3.3 Завдання для самостійної роботи	8
4 Семінарське заняття № 4. Криза ідентичності особистості	9
4.1 Питання для обговорення	9
4.2 Завдання для індивідуальної роботи	9
5 Семінарське заняття № 5. Психологія горя. Переживання втрати	9
5.1 Питання для обговорення	9
5.2 Завдання для індивідуальної роботи	10
5.3 Завдання для самостійної роботи	10
6 Семінарське заняття № 6. Посттравматичний стресовий розлад	10
6.1 Питання для обговорення	10
6.2 Завдання для індивідуальної роботи	10
6.3 Завдання для самостійної роботи	10
7 Семінарське заняття № 7. Методи психологічної допомоги людині у кризовому стані	10
7.1 Питання для обговорення	10
7.2 Завдання для індивідуальної роботи	11
7.3 Завдання для самостійної роботи	11
Перелік посилань	12

Вступ

Програма вивчення навчальної дисципліни «Кризова психологія» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності «Соціальна робота». Навчальна дисципліна «Кризова психологія» відноситься до циклу дисциплін професійної та практичної підготовки вільного вибору студента варіативної частини робочого навчального плану підготовки соціальних працівників.

Інтенсифікація суспільного життя, оновлення морально-ціннісних орієнтирів, екологічні катаклізми ставить перед людиною все нові і нові вимоги. Не встигаючи за швидкими темпами зміни навколишнього світу особистість відчуває психологічне навантаження, яке при умові відсутності нових форм поведінки викликає депресію, стрес та особистісні кризи. Інформування про види особистісних криз та способи їх подолання дасть можливість забезпечити розвиток психологічної компетентності майбутніх працівників у сфері соціального захисту населення, розуміння ними психологічних особливостей людей, що знаходяться у кризовому стані, з метою надання більш якісних послуг.

Завдання, які вирішуються в процесі вивчення дисципліни:

- 1) Ознайомлення з основними поняттями, характеристиками, параметрами, класами та сферами застосування кризової психології.
- 2) Вивчення особливостей побудови та функціонування кризових станів особистості.
- 3) Вивчення основ роботи з людьми що знаходяться у кризовому стані.
- 4) Практичне засвоєння навичок надання первинної психологічної допомоги людям, що знаходяться у кризових ситуаціях.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати :

- специфічні ознаки кризової ситуації у житті людини;
- типологію життєвих криз особистості та критерії її побудування;
- основні психологічні теорії стосовно переживання людини кризового стану;
- термінологію, яка вживається для опису перебігу кризових станів;
- сутність криз, що вивчаються в рамках курсу;
- принципи психологічної допомоги людині в кризових станах різних типів.

вміти :

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз;

Кризова психологія

- враховувати витоки (причини) і специфіку різних типів криз у побудуванні системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;

-надати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах.

Методичні рекомендації містять перелік теоретичних запитань та практичних завдань, необхідних для вивчення при підготовці до заняття, а також завдання для самостійної та індивідуальної роботи студентів.

Методичні поради для роботи над дисципліною

Зміст дисципліни реалізується опануванням трьох блоків: теоретичного, практичного та блоку самостійної роботи.

Одним з основних засобів досягнення навчальних цілей є робота на семінарських заняттях.

Для розуміння студентами змісту курсу, системи семінарських занять та самостійного вивчення, форми підсумкового контролю вказівки містять теми і плани семінарських занять, теми самостійної роботи, індивідуальні завдання, критерії оцінювання, питання до підсумкового контролю, рекомендовану літературу, інформаційні ресурси.

Теми семінарів з кризової психології відповідають тематиці лекцій та навчальній програмі дисципліни і тому питання, що виносяться на обговорення, сконцентровані на найбільш важливих аспектах лекційного курсу.

Підготовка до семінарського заняття включає:

1) усвідомлення завдання щодо кожного семінарського заняття, з'ясування логічної послідовності питань, що визначені у темі;

2) перегляд конспектів лекцій, які мають відношення до теми семінарського заняття. У лекціях викладаються найновіші досягнення відповідної галузі юридичної науки і законодавства, подається критичний огляд вітчизняної та зарубіжної літератури;

3) вивчення рекомендованої літератури (список рекомендованих джерел може не бути вичерпним, тому необхідно проявляти самостійність у пошуках нових джерел).

Виступ на семінарському занятті має бути чітким, висвітлювати зміст питання в головних напрямках. Допускається користування своїми записами для точного цитування першоджерел.

Учасники семінару:

1) уважно слухають виступ;

2) при потребі ставлять запитання; відзначають помилки, спірні твердження;

3) вносять необхідні поправки, уточнення;

4) розвивають далі суть проблеми.

Семінар завершується заключним словом викладача, в якому: підсумовується робота групи, робляться зауваження щодо висвітлення змісту проблеми, яка виносилась на семінарське заняття, оцінюються підготовлені студентами реферати, їх виступи, активність у дискусії, вміння формулювати і відстоювати свою позицію тощо.

1 Семінарське заняття № 1. Психологія кризових станів

1.1 Питання для обговорення

1. Актуальні проблеми кризової психології і психології екстремальних ситуацій.
2. Визначення понять «життєвий шлях» та «подія»
3. Поняття про кризову подію, кризове реагування і кризисну особистість.
4. Вплив кризової події на життєдіяльність людини.
5. Розпізнавання кризових станів та їх класифікація.

Література: [4, 6, 11, 17, 18, 22, 29, 44, 49, 51].

1.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Екзистенційна криза людства.
2. Екзистенційна тривога як підґрунття для появи патологічної тривоги.
3. Травматичні події як каталізatori небуття людини.

1.3 Завдання для самостійної роботи

1. Динаміка кризи.
2. Причини кризи.
3. Психологічні особливості кризи та особливості переживання

2. Семінарське заняття № 2. Вікові кризи особистості

2.1 Питання для обговорення

1. Вік як причина психологічної кризи
2. Характеристика основних криз дитинства і їх специфіка.
 - криза новонародженості;
 - криза 1-го року життя;
 - криза 3-х років;
 - криза 7 років;
 - підліткова криза;
 - криза юнацького віку.
3. Кризи дорослого віку, їх особливості
 - кризи ранньої дорослості;
 - кризи віку дорослості;
 - криза середини життя;
 - криза похилого віку.

Література: [6, 11, 17, 18, 22, 26, 29, 34, 44, 51, 54, 55].

2.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Класифікація життєвих криз за Е. Еріксоном.
2. Періодизація психічного розвитку за Л.С. Виготським.
3. Періодизація психічного розвитку за Д.Б. Ельконіним.

2.3 Завдання для самостійної роботи

1. Які параметри вікової кризової події виділяє психологічний аналіз?
2. Якими головними термінами користується сучасна наука для опису індивідуального розвитку.
3. Що є рушійною силою розвитку особистості по Ш. Бюлер?
4. Завдяки чому може себе реалізувати людина, на думку Ш.Бюлер?
5. Назвіть кількісні аспекти прогнозування особистістю свого життєвого шляху.

3 Семінарське заняття № 3. Психологія сім'ї у кризі.

3.1 Питання для обговорення

1. Сімейні кризи їх типи та класифікації.
2. Криза вступу у шлюб.
3. Криза, пов'язана із народженням дитини у сім'ї.
4. Криза середини життя у батьків та підліткова криза у дітей.
5. Криза значущих стосунків.

Література: [6, 11, 17, 18, 22, 26, 29, 34, 44].

3.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Кризи особистісної автономії.
2. Розлучення і зради, як психотравмуючі фактори.
3. Гендерні особливості прийняття розлучення.
4. Психологічні особливості сім'ї, що мають тяжкохвору дитину.

3.3 Завдання для самостійної роботи

1. Виділіть фактори які є небезпечними симптомами кризи сімейних стосунків.
2. Визначіть правила поведінки у сімейній кризі.
3. Проаналізуйте особливості сімейних відносин що сприяють протистояти стресогенним чинникам.

4 Семінарське заняття № 4. Криза ідентичності особистості.

3.1 Питання для обговорення

1. Провідні підходи до вивчення феномену ідентичності.
2. Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості.
3. «І» та «Ме», як провідні аспекти ідентичності в рамках теорії Дж. Міда.
4. Причини виникнення кризи ідентичності.
5. Позитивна (продуктивна, досягнута) та негативна (непродуктивна, дифузна) трансформації ідентичності.
6. Причини трансформації ідентичності.

Література: [3, 10, 11, 24, 34, 44, 53, 54, 55].

4.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Поняття «іманентної ідентичності».
2. Види ідентичності (за Е. Гофманом).
3. Статуси ідентичності (Дж. Марсія).
4. Криза ідентичності як результат стагнації в розвитку особистості.
5. Роль кризи особистісної ідентичності в розвитку людини.
6. Вплив «кризи ідентичності» на особистісне та професійне самовизначення.

5 Семінарське заняття № 5 Психологія горя. Переживання втрати.

4.1 Питання для обговорення

1. Визначення поняття горя, феноменологія, динаміка.
2. Моделі горя:
 - психодинамічна;
 - горе як хвороба;
 - горе як втрата прив'язаності;
 - горе як втрата особистої свободи;
 - когнітивна;
 - стресова;
 - соціобіологічна
3. Стадії розвитку синдрому гострого горя.

Література: [4, 6, 11, 13, 19, 23, 26, 29, 34].

5.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Вікові особливості переживання горя.
2. Форми ускладненого синдрому втрати.
3. Гостре горе як синдром з психологічною та соматичною симптоматикою.
4. Основні принципи психологічної роботи в гострому горі.
5. Особливості психологічної допомоги дітям, що пережили втрату.

5.3 Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте та запишіть у зошит що варто, а що не варто робити при наданні допомоги клієнту, що знаходиться у стані горя.
2. Напишіть, яким чином необхідно спілкуватись із людиною у стані горя, відповідно до стадій горювання.

6 Семінарське заняття № 6. Посттравматичний стресовий розлад

6.1 Питання для обговорення

1. Стан стресу, причини виникнення і ознаки.
2. Динаміка розвитку стресу та його наслідки.
3. Поняття «пост травматичний стрес», діагностичні критерії та типи ПТСР.
4. «Теория заживления» при ПТСР.

Література: [1, 2, 5, 6, 12, 15, 16, 20, 26, 29, 30, 37, 40, 46].

6.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Психодинамічний, когнітивний, психосоціальний, психобіологічний підхід, мультифакторна теорія ПТСР.
2. Трикутник травмованої особистості. Руйнування базових ілюзій.
3. Аналіз методів психодіагностики ПТСР.
4. Загальні підходи до психотерапії ПТСР.

6.3 Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізуйте перелік факторів ризику розвитку ПТСР та запропонуйте методи роботи, направлені на запобігання ПТСР

7 Семінарське заняття № 7.

Методи психологічної допомоги людині у кризовому стані (4 години)

7.1 Питання для обговорення

1. Практична робота за наступними завданнями

- а) еріксонівський метод психологічної допомоги жертвам у гострих кризових ситуаціях;
- б) психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.
- в) психобіографічний дебрифінг.
- г) методи логотерапії: залученість, дереклексія, парадоксальна інтенція, переосмислення, сократичний діалог.
- д) групи підтримки.
- е) «вскриваюча» терапія, як тривала конфронтація з тривожними стимулами.
- ж) метод десенсибілізації і переробки травми рухами очей.
- з) методи самопомоги.

Література: [4, 7, 14, 16, 26, 27, 28, 35, 37, 38, 41, 43, 45].

7.2 Завдання для індивідуальної роботи

1. Спробуйте у малих групах відпрацювати один з методів психологічної допомоги людям, що знаходяться у кризовій ситуації.

7.3 Завдання для самостійної роботи

1. Зробіть порівняльний аналіз використання різних технік роботи з людьми у кризових ситуаціях.

Перелік посилань

1. Александров Е.О. Взорванный мозг. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника и лечение. – Новосибирск: Сибвузиздат, 2001. – 160с.
2. Антипов В.В. Психологічна адаптація до екстремальних ситуацій.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2004. - 174 с.
3. Антонова Н.В. Проблема личностной идентичности в интерпретации современного психоанализа, интеракционизма и когнитивной психологии [Электронный ресурс] / Н.В. Антонова. – Режим доступа: <http://www.elib.org.ua>.
4. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18.
5. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: ВМедА, 1999. – 86с.
6. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник / О. О. Байер. – Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. – 244 с.
7. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. – СПб.: Речь, 2006. – 248 с.
8. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
9. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023с.
10. Емельянова С.И. Что такое идентичность, или история одного события [Электронный ресурс] / С.И. Емельянова. – Режим доступа: <http://www.virlib.eunnet.net>.
11. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: у 2 частинах. – К.: ІЗМН, 1998.
12. Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический проект, 2001. – 305с.
13. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. – М.: Академический проект, 2001. – 368 с.
14. Карварсарский Б.Д. Психотерапия: Пidrучник для вузів.- СПб.: Питер, 2002. - 672 с.
15. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368с.
16. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М.: Медицина, 1992. – 95с.
17. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
18. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики, 2-е изд. – М.: Мысль, 1965. – 572с.

19. Лебедев Д.В., Лебедева С.Ю., Назаров О.О., Оніщенко Н.В., Садковий В.П., Садковий О.В., Тімченко О.В. Відношення до життя та смерті в умовах надзвичайної ситуації: ціннісно-смысловий аспект: Монографія. - Х.: УЦЗУ, 2009. - 128 с.
20. Литвинцев С.В., Кузнецов О.Н. Психологические факторы формирования и течения стрессогенных расстройств у участников афганской войны // Вестник психотерапии. – 1996.– №3 (8). – С.46-60.
21. Лыткин В.М., Шамрей В.К., Койстрик К.Н. Посттравматические стрессовые расстройства. – СПб.: ВМедА, 1999. – 91с.
22. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ, Сер.14. Психология. – 1996. – Т.17. – №1. – С.26-35.
23. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001 г., Т.22, №1. – С. 16-24.
24. Малахов В.С. Неудобство с идентичностью : [текст] / В.С. Малахов // Вопросы философии. – 1998. – №2. – С. 43–53.
25. Малкіна-Пих І.Г. Екстремальні ситуації: Довідник практичного психолога.- М.: ЕКСМО, 2005. - 916 с.
26. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский Дом "Сентябрь", 2001. – 260с.
27. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. – СПб.: Гармония, 2001. – 105с.
28. Міняйло В.Ю. Психологічне консультування: робота з кризовими і проблемними ситуаціями.- М.: Сенс, 2005. - 182 с.
29. Моховиков А.Н., Дыхне Е.А. Кризисы и травмы. Методические материалы Московского Гештальт Института. Выпуск первый. – М.: Изд-во психологического центра Гештальт-анализа "Искусство выживания", 2006. – 64 с.
30. Мюлленайзен Б. Синдром стрессу.- Казань: Изд-во КДУ, 1993. - 134 с.
31. Никифоров Г.С., Августова Л.И. Проблемы профессионального здоровья: исторический аспект // Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова.- СПб.: Питер, 2003. – С. 481-507.
32. Осипова А.А. Довідник психолога по роботі в кризових ситуаціях.- Ростов н/Д: Фенікс, 2005. - 315 с.
33. Осухова Н.Г. Психологічна допомога у важких і екстремальних ситуаціях.- М.: Академія, 2005. - 288 с.
34. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Титаренко Т.М.. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348с.
35. Психотерапевтическая энциклопедия. / Под ред. Б.Д. Карвасарского – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Питер-Юг, 2006. – 944 с.
36. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций.

- М.: Академический проект, 2000. – 286с.
- 37.Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия.– М.: Издательство Института психотерапии, 2000.–128с.
- 38.Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.
- 39.Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 185с.
- 40.Селье Г. Стресс без дистрессу.- М.: Прогрес, 1982.
- 41.Семичов С.Б. Предболезненные психические расстройства. – М.: Медицина, 1987. – 184с.
- 42.Сименс Х. Практическое руководство для Гештальттерапевтов. Пер с голландского – СПб: «Издательство Пирожкова», 2008. – 168 с.
- 43.Собчик Л.Н. Введение в психологию индивидуальности. – М.: Институт прикладной психологии, 1998. – 512с.
- 44.Соловьёв И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация. – М., 2000г. – 111.
- 45.Тарабина Н.В., Лазебная Е.О. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние проблемы // Психологический журнал. – 1992. – № 2. – С.15-25.
- 46.Тарабина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
- 47.Тарабина Н.В. Психологические последствия войны // Психологическое обозрение. – 1996. – №1 (2). – С.26-29.
- 48.Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления /Т.М.Титаренко. – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
- 49.Трубицына Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл; ЧеРо, 2005. – 218 с.
50. Фрейд З. «Я» и «Оно» : [текст] / З. Фрейд. – Тбилиси, 1991. – 398 с.
- 51.Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М.: Изд-во МГУ, 1996. – 94с.
- 52.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы : [текст] / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
- 53.Эриксон Э. Трагедия личности : [текст] / Э. Эриксон. – М. : Алгоритм, Эксмо, 2008. – 256с.
- 54.Эриксон Э. Детство и общество : [текст] / Э. Эриксон. – [2-е изд.]. – СПб. : Ленато, 2006. – 592 с.
- 55.Эриксон Э. Проблемы Эго-идентичности : [текст] / Э. Эриксон // Реферантивный журнал.