

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

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи  
для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота»  
усіх форм навчання

Обговорено і рекомендовано на  
засіданні кафедри організації  
соціально-психологічної допомоги  
населенню  
Протокол № 2  
Від «25» вересня 2018 р.

Психологічна допомога у кризових ситуаціях. Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» усіх форм навчання / Укл.: Кальницька К. О., Новик Л. М., Чепурна Г. Л. – Чернігів: ЧНТУ, 2018. – 55 с.

**Укладачі:** Кальницька Катерина Олексіївна, канд. психол. наук, доцент, завідувачка кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню.

Новик Людмила Миколаївна, канд. психол. наук, доцент кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню.

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

**Відповідальна за випуск:** Кальницька К. О., завідувачка кафедри організації соціально-психологічної допомоги населенню, кандидат психологічних наук, доцент

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

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
1 ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ .....	5
2 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
3 ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ .....	9
4 ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ .....	10
5 САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ.....	22
6 МЕТОДИ НАВЧАННЯ.....	22
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 .....	33
14 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ.....	36
15 ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ .....	37
16 ДОДАТКИ.....	48
Додаток А – Контрольні завдання для самоперевірки .....	48

## ВСТУП

В умовах військового конфлікту, соціально-економічної та політичної нестабільності країни, гостро постає необхідність соціально-психологічного захисту та психологічної допомоги як окремим людям, так і цілим соціальним групам. Саме тому робота з кризовими станами особистості постає загальноприйнятним предметом у практиці соціальної роботи.

Програму вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологічна допомога у кризових ситуаціях» 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 особистості, методи та особливості надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Метою викладання навчальної дисципліни є забезпечення майбутніх фахівців теоретичними та практичними знаннями з основ надання психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях.

Основні завдання дисципліни: показати значимість психологічної складової у вирішенні критичних ситуацій; сформулювати уявлення про багатогранність і багаторівневість психологічних феноменів, необхідності системного інтегрованого підходу в їх аналізі; розкрити сутність вітчизняних та зарубіжних підходів до надання психологічної допомоги особистості; ознайомити студентів з актуальними проблемами соціальної сфери і доведення значущості діяльності соціального робітника у розв'язанні проблем психологічної допомоги особистості, що знаходиться в кризовій ситуації.

Згідно вимог освітньо-професійної програми очікуваними результатами засвоєння дисципліни студентами є:

### ***Знання і розуміння:***

- основних теоретичних підходів до вивчення кризових ситуацій в сучасній психологічній науці;
- особливості перебігу психологічних станів в кризових ситуаціях;
- психологічних механізмів подолання кризових ситуацій;
- особливостей надання психологічної допомоги різним верствам населення, які постраждали від кризової ситуації;
- міжнародних норм та Законодавства України у сфері безпеки життєдіяльності населення, системи управління охороною праці та цивільного захисту населення.

### ***Застосування знань і вміння:***

- працювати з навчальною і науковою психологічною літературою;
- застосовувати категоріальний апарат кризової психології в системі професійного навчання і практичної діяльності;
- враховувати специфіку різних типів криз у побудові системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз особистості;
- 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;
- володіти прийомами та техніками надання соціально-психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях;
- бути здатними до ініціативності, відповідальності, та навичок до превентивного і аварійного планування, управління заходами безпеки професійної діяльності, приймати рішення у складних непередбачуваних ситуаціях.

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 психологічної допомоги у кризових ситуаціях**

Предмет і мета вивчення курсу. Основні задачі, вирішувані у викладанні курсу. Структура навчального курсу. Навчально-методична література з дисципліни. Поняття про кризу, як феномен психосоціальної допомоги. Типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Окремі типології кризових станів (В. Козлов, В. Заїка, П. Горностаї). Визначення нормативної та ненормативної кризи. Соціально-психологічні детермінанти кризи. Динаміка кризи. Моделі протікання кризи О. Александров, В. Заїка, Д. Каплан. Психологічні особливості поведінки людини в критичній ситуації.

#### **Тема 2. Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи**

Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах. Види психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Соціально-психологічний супровід, основні етапи. Кризова інтервенція. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування. Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження. 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. 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.

## ***Змістовий модуль 2. Принципи надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях***

### **Тема 3. Екстримальна ситуація та її психологічні наслідки**

Психологія екстримальних ситуацій. Поняття надзвичайної ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. 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 першої психологічної допомоги при надзвичайних ситуаціях. Самооцінювання – впевненість у вмінні надавати ППД.

### **Тема 4. Горе як реакція на втрату**

Поняття переживання втрати А. Василюк. Визначення горя. 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. Особливості психологічної допомоги при посттравматичному стресовому розладі (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 6. 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 постстресовими психічними розладами. Психологічний тренінг реадaptaції учасників військових дій. Методи когнітивно-біхавіористичної 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. Кризові ситуації в житті дітей та дорослих людей***

### **Тема 7. Сімейні кризові ситуації**

Поняття нормативної та ненормативних криз подружнього життя. Основні соціально-психологічні детермінанти сімейних криз. Реалізація батьківського сценарію, як одна з причин кризової ситуації в родині. Криза розподілу сімейних ролей та обов'язків. Криза сексуального життя, подружня зрада. Проблема батьків і дітей. Сімейні кризи, викликані хворобою одного із подружжя, необхідність адаптації до захворювання. Проблеми влади і підкорення. Витоки домашнього насильства. Три типи сімейної жорстокості. Криза відсутності близькості та спілкування у сімейних взаєминах. Прихований та явний локуси скраги (А. Бодалев, В. Столін). Методи психодіагностики сімейних відносин. Особливості психологічної допомоги в ситуації розлучення, специфіка психологічної допомоги дітям, батьки яких перебувають в стані розлучення.

### **Тема 8. Професійне виснаження як кризова життєва ситуація**

Зміст, сутність професійного вигорання, стадії емоційного вигорання за О. Бойко. Поняття професійної деформації. Соціально-психологічні детермінанти професійного виснаження. Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання: перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю. Методи діагностики професійного вигорання. Метод експрес-діагностики емоційного вигорання О. Бойко. Психологічні технології подолання професійного вигорання.

## Тема 9. Цивільний захист і охорона праці в галузі соціальної роботи

Сучасна модель з охони праці в галузі соціальної роботи. Значення системи управління охороною праці у галузі соціальної роботи її соціально-економічні аспекти. Принципи організації та управління системою заходів цивільного захисту (ЦЗ) на об'єктах господарювання при загрозі виникнення надзвичайних ситуацій. Положення про єдину державну систему та типові положення про функціональну і територіальну підсистеми цивільного захисту України, методи та інструментарій моніторингу надзвичайних ситуацій та оцінки їх наслідків. Критерії та показники стану готовності об'єктів господарювання до роботи в умовах загрози і виникнення надзвичайних ситуацій.

### 2 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної/заочної форми навчання									
		Всього		У тому числі							
				Лек.		Прак.		Лаб.		Сам.роб.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Модуль 1</b>											
<i>Змістовий модуль 1. Криза як феномен психологічної допомоги</i>											
1	Вступ до психологічної допомоги у кризових ситуаціях.	15	2	2							11
2	Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи.	15	2	2							11
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>							<b>22</b>
<b>Модуль 2</b>											
<i>Принципи надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях</i>											
3	Екстримальна ситуація та її психологічні наслідки.	14	2	2							10
4	Горе як реакція на втрату.	16	2	2							12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>							<b>22</b>
<b>Модуль 3</b>											
<i>Змістовий модуль 3. Особливості психологічної допомоги при посттравматичному стресовому розладі (ПТСР)</i>											
5	Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР.	14	2								12
6	Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР.	16	2	2							12



	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>					
<b>Модуль 4</b>					
<i>Змістовий модуль 4. Кризові ситуації в житті дорослих людей.</i>					
7	Сімейні кризові ситуації	11	2	2	7
8	Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.	9		2	7
9	Цивільний захист і охорона праці в галузі соціальної роботи.	10	2		8
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>22</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	Стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи.	2
3	Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях.	2
4	Особливості психологічного супроводу в ситуації втрати.	2
5	Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР	2
6	Психологічна допомога потерпілим від домашнього насильства	2
7	Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.	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 кризової психології: 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 кризи.
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. Зайки.

#### Теми для доповідей:

1. Поняття нормативної і ненормативної кризи.
2. Теорія стресу Г. Сельє.
3. Особливості перебігу вікових криз.

#### 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 : Кузбассвузиздат, 2002. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x2481.htm>

## Семінарське заняття 2. Стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи

### План

1. Поняття психологічної допомоги особистості в кризових станах. Види психосоціальної допомоги.
2. Діагностика 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. Кризова інтервенція. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.
4. Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією. Поняття копінг-стратегій. Критерії ефективності копінг-стратегій.
5. Психологічний практикум. Визначення нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі.

**Ключові слова:** психосоціальна допомога, діагностика кризових станів, кризова інтервенція, психологічний дебрифінг, копінг-стратегії.

### Завдання для самостійної роботи:

1. Розкрийте Сутність психодинамічного підходу до подолання кризи.
2. Наведіть приклади використання НЛП-технік у подоланні кризи.
3. Охарактеризуйте індивідуально-типологічні та соціально психологічні особливості переживання кризи.

### Теми для доповідей:

1. Когнітивно-поведінковий підхід у роботі з кризою (А. Бек).
2. Позитивна психотерапія у роботі з кризою (А. Пезешкіян).
3. Сутність нарративного підходу у роботі з кризою (М. Уайт, Д. Епстон).

### 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 населення (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. Психологічні особливості переживання кризових станів дітьми молодшого шкільного віку.
3. Психологічні особливості переживання кризових станів підлітками.
4. Зовнішні та внутрішні форми суїцидальної поведінки.

### **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 / [Алексеев 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.

**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. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при 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.
3. Методи пісочної терапії, лялькотерапії у роботі з дітьми, що пережили ситуацію втрати.

### 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 реадаптації 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. Психологічна допомога потерпілим від домашнього насильства

### План

1. Поняття й види насильства: фізичне, психологічне, сексуальне, домашнє. Цикл насильства.
2. Методи психологічної допомоги потерпілим від насильства. Стадії роботи психолога-консультанта з наслідками насильства
3. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насильства в родині.
4. Особливості психологічної допомоги жертвам сексуального насильства.
5. Психологічна допомога дітям, які зазнали насильства.

**Ключові слова:** психологічне насильство, жорстоке поводження, сімейне насильство, залежність, співзалежність.

### Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте особливості перебігу нормативних сімейних криз.
2. Визначте основні ознаки перенесеного насильства у дітей і підлітків.
3. Підготуйте презентацію «Психологічний портрет жінок, які зазнали насильства».

### 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 молодої 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).

**ДОДАТКОВА**

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.

**Семінарське заняття 7. Професійне вигорання як кризова життєва ситуація****План**

1. Поняття «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «фрустрація», «стрес», «дистрес», «професійна деформація», «саморегуляція».
2. Зовнішні і внутрішні детермінанти професійного вигорання.
3. Ознаки синдрому професійного вигорання.
4. Оптимізація активності суб'єкта професійної діяльності.
5. Методи діагностики емоційного вигорання (психологічний практикум, методика діагностики емоційного вигорання за В. Бойко).

**Ключові слова:** професійне вигорання, емоційне вигорання, фрустрація, стрес, дистрес, професійна деформація, саморегуляція, самоменеджмент.

### Завдання для самостійної роботи:

1. Розкрийте основні симптоми професійного виснаження за Дж. Грінберг.
2. Охарактеризуйте основні психотехніки допомоги в стадії професійного виснаження.
3. Визначте психологічні механізми, що забезпечують попередження професійного вигорання та підвищення рівня саморегуляції особистості у ситуації емоційного зараження.

### Теми для доповідей:

1. Концепція емоційного вигорання К. Маслач.
2. Соціально-психологічні детермінанти професійного вигорання соціального працівника.
3. Профілактика емоційного вигорання.

### 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. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
3. Шапар В. Б. Психологія кризових ситуацій / В. Б. Шапар. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологічний факультет).

#### додаткова

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика / В. В. Бойко. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
3. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К. : Либідь, 1996. – С. 59
4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
5. Знакова Т. А. Професійне «вигорання» керівників / Т. А. Занкова, А. С. Огнев // Управління персоналом. – 2003. – № 11. – С. 64–75.
6. Малец Л. Внимание: выгорание / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 99–102.
7. Маслач К. Професійне вигорання: як люди справляються [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.top-personal.ru>

8. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 16–22.
9. 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.
10. Трунов Д. Г. «Синдром згорання»: позитивний підхід до проблеми / Д. Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.

## 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 психологічної допомоги у кризових ситуаціях.	11
2	Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи.	11
3	Екстримальна ситуація та її психологічні наслідки.	10
4	Горе як реакція на втрату.	12
5	Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР.	12
6	Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР.	12
7	Сімейні кризові ситуації.	7
8	Професійне вигорання як кризова життєва ситуація.	7
9	Цивільний захист і охорона праці в галузі соціальної роботи.	8
	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. Критична ситуація в житті особистості. Психологічні наслідки критичної ситуації.
2. Типи критичних ситуацій. Співвідношення понять «криза», «кризовий стан», «кризова ситуація», «надзвичайна ситуація».
3. Критерії відмінності критичної та екстремальної ситуації.
4. Стратегії подолання (копінг стратегії) у стресових ситуаціях.
5. Поняття кризи. Типологізація криз, їх опис.
6. Ключові поняття: «стресова ситуація», «напружена ситуація», «екстремальна ситуація», «критична ситуація», «життєва подія».
7. Види психологічної допомоги в кризових ситуаціях.
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 клієнтцентованої 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 населення (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. Криза як феномен психологічної допомоги</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 2. Змістовий модуль 2. Принципи надання психологічної допомоги у надзвичайних ситуаціях</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. Кризові ситуації в житті дорослих людей.</b>		<b>15</b>
1	Повнота ведення конспектів	0..... 2
2	Підготовленість до практичних занять	0..... 3
3	Результат поточного контролю	0..... 10
Протягом семестру		0 <b>60</b>
екзамен		0 <b>40</b>
<b>Зважена семестрова оцінка</b>		<b>0... 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 ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

З тими студентами, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати всі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку від 19 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) **уміє:**

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу криз розвитку та ситуативних криз;
- враховувати витоки (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 втратити 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 індиферентністю, 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 – людський) – 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 вибрати 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 зніми 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 напрямом у сучасній практичній психології, в основі якого лежать дві ідеї: думка про однозначну представленість 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 практики 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. Virізняють 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. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К., 2012. – 275 с.
4. 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.
5. 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», 2015–207с.
6. Joseph S., & Linley P. A. (2006). Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 26, 1041-1053

### Допоміжна

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. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
3. Абрамова Г. С. Практическая психология. Учебник для высшей школы / Абрамова Г. С. – М. :2000. – 336 с.
4. 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
5. Алексеева Л. С. О насилии над детьми в семье / Л. С. Алексеева // Социологические исследования. – 2003. – № 4. – С. 24-25.
6. Алещенко В. І. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами: Навчальний посібник / В. І. Алещенко, О. Ф. Хміляр. – Харків, ХУПС. – 2005. – 84 с.
7. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе / А. Д. Андреева // Вопросы психологии. – М., 1991. – № 2. – С. 87-96.
8. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди которые играют в игры / Э. Берн – М.: Прогресс, 1988.

9. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания: диагностика и профилактика / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
10. Бондаревська Л. Вплив психотравмуючих переживань на виникнення психічного вигорання / Л. Бондаревська. – К. : Либідь, 1996. – С. 59.
11. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству / А. Бондаровська. – К. : СДМ – Студію, 1999. – 64 с.
12. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Федор Ефимович Василюк. – М. : МГУ, 1984. – 200 с.
13. 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.
14. 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>
15. Гуревич П. С. Размышления о жизни и смерти / П. С. Гуревич // Психология смерти и умирания : Хрестоматия / Сост. К. В. Сельченюк. – Мн. : Харвест, 1998. – С. 608-626.
16. Дейтс Б. Жизнь после потери / Б. Дейтс ; пер. с англ. В. Челноковой. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.
17. 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»).
18. 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.
19. Заїка В. М. Динамічна модель особистісних трансформацій в умовах подолання кризових станів особистості / В.Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 1. – С. 69-76.
20. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф. Зеер. – Екатеринбург: УГШУ, 1997. – 244 с.
21. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги: навч. посіб./ П. П.Криворучко, О. Ф. Хмеляр; Нац. акад. оборони України. – К., 2009. – 215с.
22. Крукович Е. И. Кризисное вмешательство: учебн.-метод. пособие / Е.И.Крукович, В. Г. Ромек. – Мн. : БГУ, 2003. – 92 с.
23. Ливехуд Б. Кризисы жизни – шансы жизни / Б. Ливехуд. – Калуга: Духовное познание, 1994. – 224 с.
24. 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.
25. 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>
  26. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. – Х. : Міська друк., 2010. – 383 с.
  27. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / И. Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2008. – 928 с.
  28. 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.
  29. Мельник Ю. В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства / Ю.В.Мельник, С. В. Шаргородський // Психологічна газета. – 2007. – № 8. – С. 9-20.
  30. Напреев О. К. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу / О. К. Напреев, Т. Є. Марчук // Архів психіатрії. – 2002. – № 1. – С. 117
  31. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В. Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 162-22.
  32. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск, 2003. – С. 15, 57-63, 84-87, 88-93.
  33. 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.
  34. 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.
  35. Ромек В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. – СПб. : Речь, 2005. – 256 с.
  36. Савчук О. М. Стратегії роботи із співзалежними жінками, які зазнають насилля в сім'ї // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – №4. – С. 51-60.
  37. Санникова О. П. Психологический портрет кризисной личности / О.П.Санникова // Вісник Харківського університету. – 2000. – № 498. – С. 115-121. – (Серія «Психологія»).
  38. 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.
  39. Силаева Е. Г. (ред) Психология семейных отношений с основами семейного консультирования. – М. : Academia, 2004.

40. 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.
41. 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).
42. Трубавіна І. М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю : навч. посібник / І. М. Трубавіна. – К. : ДЦССМ, 2002. – 132 с.
43. Трунов Д.Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.
44. 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.
45. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М. : Прогресс, 1990.
46. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза// В кн.: Психоанализ и культура. – М.: Юрист, 1995.
47. Хухлаева О. В. Кризисы взрослой жизни. Книга о том, как можно быть счастливым и после юности / Ольга Хухлаева. – М. : Генезис, 2009. – 208 с.
48. Шапар В. Б. Психология кризисных ситуаций / В. Б. Шапар. – Изд. 2-е, стереотип. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 452 с. – (Психологический факультет).
49. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы, процедуры. – М. : Класс, 1998.
50. 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>
51. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 2004, 1-18

#### **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 ПСИХОДАГНОСТИЧНИЙ ПРАКТИКУМ З ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЖОПОМОГИ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

### **Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко)**

**Мета дослідження:** визначити стадію емоційного вигорання особистості.

**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 «так» чи «ні» на поставлені запитання».

### **Текст опитувальника**

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності і зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені усе менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження, я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматися осторонь від людей.
11. Мені усе важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи.

14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.
17. Останнім часом мене переслідують неспіхи на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі надихають мене.
22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.
25. Іноді я їду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар'єра склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

**Бланк**

НС	1	6	11	16	21	26	31
ЗК	2	7	12	17	22	27	32
РПО	3	8	13	18	23	28	33
ЕВ	4	9	14	19	24	29	34
ОВ	5	10	15	20	25	30	35

Результати:

9 балів і менше – симптом не склався;

10-15 – симптом складається;

16 і більше – симптом склався.

Симптом «Незадоволеності собою» (НС): людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простої». Таким чином, НС такого ґатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. НС може бути фоном негативної самоконцепції – негативних установок щодо себе, які склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. В такому випадку НС являє собою неадекватну занижену самооцінку, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному стані.

*Рекомендації:* час, робота з супервізором, перегляд рейтингу цілей, позитивна психотерапія, тренінг спілкування у групі, робота над Я – концепцією.

Симптом «Загнаності у клітку» (ЗК): людина реально оцінює обставини, що склалися, але и вважає, що не здатна щось змінити і в результаті досягти бажаної

мети. У особи виникає почуття фатуму – нездатності на хід подій. Характерно для станів, що передують афекту, або після шоків станів (залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної НС у людини). За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних захворювань. Більш яскраво виявляються психосоматичні ознаки. У чоловіків ЗК частіше виявляються за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше виявляються з негативними емоційними переживаннями у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та перед пенсійного віку, що може тягнути за собою неадекватність поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінностей прожитого життя, «безперспективний трудоголізм».

*Рекомендації:* зміна зовнішніх обставин, тривалий (достатній) відпочинок, переведення на посаду експерта, яка не передбачає необхідності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, але має ореол загального визнання.

Симптом «Редукція професійних обов'язків» (РПО) : часто викликана «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У деяких випадках РПО може бути пов'язана з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікро групі, в якій працює людина. Спостерігаються за сімейних негараздів, що не дають сконцентруватись на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар'єри, за відсутності виконання значущості особистого внеску у загальну справу.

*Рекомендації:* аналіз ставлення індивіда до групи, перегляд системи стимулів та заохочень працівника, реорганізація умов праці.

Симптом «Емоційна відчуженість» (ЕВ): спостерігається ефект «кам'яного обличчя», людина справляє враженість над ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, що займають керівні посади: необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор».



Людина з симптомами ЕВ відчуває себе ніби чаша, наповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають психічному «згоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки – психосоматичні хвороби, міжособисте відчуження, відчуження дистрес, депресія.

*Рекомендації:* емоційно-раціональна психотерапія, тренінг організаційних умінь для управлінців, арттерапія.

Симптом «Особистісна відстороненість/деперсоналізація» (ОВ): людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя» відбувається не за її участю, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»). За духовної кризи – відчуття відсутності власного Я. Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або хронічних психічних станів, що межують з психопатологією. Людина не спроможна приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав'язливо займаються самоаналізом. «Слабкі» виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.

*Рекомендації:* елементи психоаналізу, трудотерапія, сімейна психотерапія, опіка супервізора.

### 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 якийсь 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 себе 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*

#### **Фрустрацією 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.

***III. 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, нарративна 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 нервові 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) нервові 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 самостійно 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 реадаптації 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.