

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»  
Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра теорії та методики практичної психології

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ,  
ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ  
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**«ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ, ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ  
КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ»**

для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальності **053 ПСИХОЛОГІЯ**

**2023**

УДК 159.922.2

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 28 вересня 2023 р.)

**Рецензенти:**

**Чумаєва Ю.В** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету.

**Ситнік С.В.** - доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

**Головська І. Г. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризових станів особистості» спеціальності 053 «Психологія». Одеса. Університет Ушинського. 2023. 40 с.**

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять передмову, загальну інформацію про навчальну дисципліну, теми лекційного курсу, плани семінарських занять, питання для самоперевірки, вимоги до виконання самостійної роботи, перелік індивідуальних науково-дослідних завдань, список літератури.

Головська І.Г. 2023 р.

1.	Передмова.....	4
2.	Зміст навчальної дисципліни.....	6
3.	Теми практичних занять.....	7
4.	Технологічна карта дисципліни.....	8
5.	Самостійна робота.....	13
6.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ) .....	14
7.	Критерії оцінювання.....	15
8.	Матеріали для самопідготовки.....	22
9.	Методичне забезпечення .....	39
	Рекомендована література.....	39

## 1. Передмова

**Мета вивчення дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризових станів особистості»** сформувані у здобувачів систему спеціальних знань щодо сучасного наукового підходу до практики психологічного консультування особистості в кризовому стані, усвідомлення сучасних особливостей консультування кризових станів, сформувані практичні навички володіння сучасними системами діагностики та корекції кризових станів особистості, розвиток особистісних і професійних якостей психолога-консультанта.

Сформувані мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

**Передумови для вивчення дисципліни:** для вивчення навчальної дисципліни «Основи психологічного консультування та психокорекція» здобувач вищої освіти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Психодіагностика», «Психологічне консультування», «Психологія кризових станів».

Очікувані програмні результати навчання.

ПРН 5 Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінги, психотерапія, консультування тощо) провадити їх в індивідуальній та груповій роботах, оцінювати якість.

ПРН 14 Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості в кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН 16 Здатність розробляти індивідуальні програми реабілітації осіб, які звертаються за психологічною допомогою.

### **Очікувані результати вивчення дисципліни**

#### **знати:**

- теоретичні підходи щодо розробки програми психологічного консультування, діагностики та корекції для осіб, які опинились в кризовому стані;
- способи визначення психологічної проблеми осіб, які опинились в кризовому стані та розробки шляхів її подолання.
- методи проведення психодіагностики для виявлення потреб осіб, які опинились в кризовому стані;
- методи проведення психологічного консультування та психокорекції для осіб, які опинились в кризовому стані;
- шляхи розробки індивідуальних програми реабілітації осіб, які опинились в кризовому стані.

#### **уміти:**

- - аналізувати теоретичні підходи щодо розробки програми психологічного консультування, діагностики та корекції для осіб, які опинились в кризовому стані;

- володіти механізмами адаптації та модифікації існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності;
- аналізувати причини виникнення кризових станів у особистості;
- створювати, організовувати та реалізувати програми надання кваліфіковану психологічну допомогу особистості в кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості;
- визначати структуру, зміст, види, форми та методи психологічної допомоги особистості в кризовому стані;
- розробляти індивідуальні програми корекції кризових станів особистості.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти у контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності**.

#### **Загальні компетентності:**

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 02. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або доказові методики та техніки практичної діяльності.

ЗК 04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультативну, психодіагностичні та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

#### **Фахові компетентності спеціальності**

СК 04. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультативну, психодіагностичні та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК 14. Здатність створювати, організовувати та реалізувати програми психологічного супроводу і реабілітації осіб у екстремальних та кризових ситуаціях.

**Міждисциплінарні зв'язки:** «Філософія», «Загальна психологія», «Вікова психологія». «Вступ до фаху». «Психодіагностика», «Психологічне консультування» та інші.

#### **ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:**

– сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;

– ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;

– сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

#### **ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## **Змістовий модуль І. Психологічне консультування та кризові стани особистості**

**Тема 1** Травма як причина життєвої кризи. Катастрофи та надзвичайні ситуації. Війна як

джерело травми. Насильство та його види. Види та особливості критичних та кризових ситуацій. Можливості опанування життєвої кризи та травматичної події. Види життєвих

криз. Типи ставлення до кризової ситуації. Техніки життя у складних умовах.

**Тема 2** Теоретичні основи кризового втручання (консультування). Основні методи та моделі консультування в кризовій ситуації. Техніки психологічної підтримки під час кризового консультування. Методика вербалізації емоційних станів; програння взаємних ролей; інструкція (порада); методика опосередкованого спілкування; сімейне обговорення; техніка формування навичок і вмінь. Керівні принципи МПК з психічного здоров'я та соціально-психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях. Рівні підтримки психічного здоров'я постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях. Загальні принципи психологічної реабілітації постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях

**Тема 3** Особливості подолання травм. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми. Конструктивні способи виходу з кризи. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи. Деструктивні способи виходу з кризи. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи.

### **Модуль 2. Діагностичні інструменти та інтервенції для практичних психологів.**

**Тема 4** Діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування. Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій. Особливості проведення клінічного інтерв'ю. Діагностика індивідуальних особливостей, як чинник виникнення стресових розладів. Психодіагностика стресових розладів. Методики діагностики копінг-стратегій. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.

**Тема 5** Психосоціальна допомога дітям. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї. Психологічні чинники ризику батьківського насильства. Різновиди насильства щодо дитини та їх ознаки. Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства. Наслідки насильства щодо дитини у сім'ї. Загальні засади психопрофілактики насильства в сім'ї. Особливості психосоціальної допомоги дитині, що пережила насильство. Поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини

**Тема 6** Особливості практики надання психологічної допомоги постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях. Сутність та особливості кризової психологічної допомоги.

Робота психологів-волонтерів із пораненими. Особливості дистанційного консультування психологами в умовах збройного конфлікту. Види дистанційних

технологій у роботі практичного психолога. Інструменти дистанційної роботи. Переваги та недоліки використання інструментів телепсихології.

## 2. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми	Кількість годин(д/з)	
1	Семінар «Травма як причина життєвої кризи».	2	2
2	Практичне заняття «Види та особливості критичних та кризових ситуацій».	2	
3	Дискусія «Теоретичні основи кризового втручання (консультування)».	2	
4	Круглий стіл «Основні методи та моделі консультування в кризовій ситуації».	2	
5	Семінар-практикум «Особливості подолання травм».	2	
6	Практичне заняття «Конструктивні та деструктивні способи виходу з кризи».	2	
7	Семінар-практикум «Діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування».		2
8	Практичне заняття «Діагностика індивідуальних особливостей, як чинники виникнення стресових розладів».	2	
9	Семінар-практикум «Психосоціальна допомога дітям.».	2	2
10	Практичне заняття «Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства.».	2	
11	Майстер-клас «Особливості практики надання психологічної допомоги постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях».	2	2
12	Тренінг «Сутність та особливості кризової психологічної допомоги».	2	
<b>Разом</b>		24	8

## 3. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
Семінар «Травма як причина життєвої кризи».	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:	Завдання Визначить види травм які викликають життєві кризи	До наступного практичного заняття

	<p>1. Травма як причина життєвої кризи.</p> <p>2. Катастрофи та надзвичайні ситуації.</p> <p>3. Війна як джерело травми.</p> <p>4. Насильство та його види.</p>	Опишіть очікувані способи поведінки людини с травмою	
<p>Практичне заняття «Види та особливості критичних та кризових ситуацій».</p>	<p>1. Порівняйте життєву кризу та травматичну подію. Види життєвих криз.</p> <p>2. Визначте та порівняйте типи ставлення до кризової ситуації.</p> <p>3. Сформулюйте техніку життя у складних умовах.</p>	<p>Завдання</p> <p>Розробить пропозиції щодо покращення життя у складних умовах .</p>	<p>На практичному занятті</p>
<p>Дискусія «Теоретичні основи кризового втручання (консультування)».</p>	<p>1. Робота з інтернет джерелами. Пошук різних напрямків психологічного консультування кризових станів.</p> <p>1. Охарактеризуйте сучасні напрямки психологічного консультування кризових станів</p> <p>2. Які особливості професійного спілкування у кризовому консультуванні?</p> <p>3. Які тактики застосовує консультант відповідно до динаміки</p>	<p>Завдання</p> <p>1. Робота в малих групах. Кожна група – прихильник однієї з теорій. Потрібно привести якомога більше аргументів на користь «своєї» теорії.</p> <p>2. Виберіть теорію, яка вам близька.</p> <p>Поміркуйте, як можна втілити її принципи при консультуванні кризових станів</p> <p>Результати доповісти на</p>	<p>На практичному занятті</p> <p>До наступного практичного заняття</p>



	групового процесу?	практичному занятті. Есе «Переваги та недоліки одного з видів консультування»	
Круглий стіл «Основні методи та моделі консультування в кризовій ситуації».	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1. Опишіть структуру консультаційного процесу 2. Обговоріть передумови складання терапевтичного клімату 3. Які є методи психологічного консультування в кризовій ситуації	Завдання: Розробити пропозиції щодо оптимізації взаємодії в консультаційному процесі	На практичному занятті
Семінар-практикум «Особливості подолання травм».	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1. Визначить вікові особливості виходу з кризи. 2. Визначить індивідуальні особливості виходу з кризи 3. Надайте характеристику методів психологічного консультування в кризовій ситуації	Завдання: 1. Скласти письмово перелік основних методів психологічного консультування 2. Оберіть та у двійках опрацюйте один з методів психологічного консультування в кризовій ситуації	На практичному занятті

<p>Практичне заняття «Конструктивні та деструктивні способи виходу з кризи».</p>	<p>Робота у мікрогрупі. 1. Конструктивні шляхи подолання травми. та 2. Деструктивні шляхи подолання травми. 3. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи.</p>	<p>Завдання: 1.Робота в мікрогрупах Відпрацюйте у двійках навички віддзеркалювання та підстроювання. 2. Есе «Деструктивні способи виходу з кризи.»</p>	<p>На практичному занятті  До наступного практичного заняття</p>
<p>Семінар-практикум «Діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування».</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1.Визначити діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування. 2.Розглянути методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій. 3.Визначити особливості проведення клінічного інтерв'ю.</p>	<p>1.Скласти письмово план проведення клінічного інтерв'ю.</p>	<p>До наступного практичного заняття</p>
<p>Практичне заняття «Діагностика індивідуальних особливостей, як чинники виникнення стресових розладів».</p>	<p>Робота у мікрогрупі. 1.Проаналізувати методи та методики діагностика індивідуальних особливостей, як чинники</p>	<p>Завдання: 1.Розробити програму діагностики індивідуальних особливостей, як чинників виникнення</p>	<p>На практичному занятті</p>

	<p>виникнення стресових розладів.  2.Визначити методики психодіагностика стресових розладів.  Методики діагностики копінг-стратегій.  3.Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.</p>	<p>стресових розладів  2. Технологічна карта розробки програми психодіагностики стресових розладів.  3. Технологічна карта розробки плану написання консультативного заключення</p>	<p>До наступного практичного заняття</p>
<p>Семінар-практикум «Психосоціальна допомога дітям».</p>	<p>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:  1.Визначить особливості психосоціальної допомоги дітям.  2.Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї.  3. Надайте характеристику психологічні чинники ризику батьківського насильства.</p>	<p>Завдання:  1. Розробити програму діагностики індивідуальних особливостей дитини, яка пережили насильство  2. Розробити план написання консультативного заключення</p>	<p>На практичному занятті</p> <p>До наступного практичного заняття</p>
<p>Практичне заняття «Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства».</p>	<p>1.Різновиди насильства щодо дитини та їх ознаки. 2.Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства.  3.Наслідки насильства щодо дитини у сім'ї.</p>	<p>Завдання:  1.Скласти поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини  2. Розробити план засад психопрофілакти</p>	<p>На практичному занятті</p>

	4. Загальні засади психопрофілактики та насильства в сім'ї. дитини	ки насильства в сім'ї. дитини	
Майстер-клас «Особливості практики надання психологічної допомоги постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях».	1. Особливості практики надання психологічної допомоги постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях. 2. Сутність та особливості кризової психологічної допомоги. 3. Робота психологів-волонтерів із пораненими. 4. Особливості дистанційного консультування психологами в умовах збройного конфлікту.	Завдання: 1. Робота в мікрогрупах Відпрацюйте у двійках навички віддзеркалювання та підстроювання, активного слухання.	На практичному занятті
Тренінг «Сутність та особливості кризової психологічної допомоги».	Вправа на формування і посилення загального командного духу, шляхом згуртованості групи людей; Вправа на розвиток відповідальності та вкладу кожного учасника у вирішення загальних задач; вправа на отримання емоційного і	Прогнозовані результати: підвищення рівня комунікації; поліпшення взаємодії між студентами; володіти інструментами дистанційної роботи.	На практичному занятті

	фізичного задоволення від результатів тренінгу; Вправа на вміння вирішувати спірні ситуації. Вправа на формування позитивного погляду на можливості людини Вправа на формування вміння володіти інструментами дистанційної роботи.		
--	---	--	--

#### 4. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці (аналітичні, творчі роботи, у т. ч. підготовка конспектів, міні-доповідей, рефератів, есе тощо).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин денна	Кількість годин заочна	Форми контролю
1	Травма як причина життєвої кризи.	4	6	Індивідуальна, групова співбесіда усне опитування, перевірка практичних завдань, залік
2	Катастрофи та надзвичайні ситуації як джерело травми.	5	6	
3	Війна як джерело травми.	5	6	
4	Види та особливості критичних та кризових ситуацій.	5	6	
5	Можливості опанування життєвої кризи та травматичної події.	5	6	
6	Види життєвих криз.	5	6	
7	Типи ставлення до кризової ситуації.	5	6	
8	Техніки життя у складних умовах.	5	7	

9	Діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування..	5	7	
10	Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій.	5	7	
11	Особливості проведення клінічного інтерв'ю.	5	7	
12	Діагностика індивідуальних особливостей, як чинникі виникнення стресових розладів.	5	7	
13	Психодіагностика стресових розладів.	5	7	
14	Методики діагностики копінг-стратегій.	5	7	
15	Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.	5	7	
<b>Разом</b>		74	98	

## 5. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ

(за вибором: доповідь )

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Теоретичні основи кризового втручання (консультування).		
2	Основні методи та моделі консультування в кризовій ситуації.		
3	Техніки психологічної підтримки під час кризового консультування.		
4	Методика вербалізації емоційних станів; програвання взаємних ролей; інструкція (порада); методика опосередкованого спілкування; сімейне обговорення; техніка формування навичок і вмінь.		
5	Керівні принципи МПК з психічного здоров'я та соціально- психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях.		
6	Рівні підтримки психічного здоров'я постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях.		
7	Загальні принципи психологічної реабілітації постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях		

8	Сутність та особливості кризової психологічної допомоги. Особливості дистанційного консультування психологами в умовах збройного конфлікту.		
9	Робота психологів-волонтерів із пораненими.		
10	Види дистанційних технологій у роботі практичного психолога. Інструменти дистанційної роботи. Переваги та недоліки використання інструментів телепсихології.		
	<b>Разом</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

## 6. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, неаргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичне завдання за умови сторонньої допомоги.
	1 бал	Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконане завдання у цілому відповідає вимогам, хоча має незначні огріхи.
	2 бали	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичне завдання. Не припускається помилок при його виконанні. Здобувач виступає експертом практичного завдання, що виконали однокурсники.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1 бал	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за

		допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	2 бали	Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.
	3 бали	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацію у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Письмова (контрольна) робота	0-	Здобувач не менше ніж на 50% контрольних завдань надав правильну відповідь – початковий рівень знань
	1-2	Здобувач на 51% - 70% контрольних завдань надав правильну відповідь – середній рівень знань
	3-4	Здобувач на 71% - 90% контрольних завдань надав правильну відповідь – достатній рівень знань
	5	Здобувач на 91% - 100% контрольних завдань надав правильну відповідь – високий рівень знань
Індивідуальне навчально- дослідне завдання (доповідь)	0	Завдання не виконано; доповідь має компелятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам. Презентація відсутня.
	1 – 4	Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита частково. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 3 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо двох вимог з трьох (точності, обґрунтованості, наявності посилань на джерела первинної інформації). Робота характеризується змістовою цілісністю, зв'язністю і послідовністю викладу, допущено не більше 1



		<p>логічної помилки. Композиційна структура промови витримана. Недоліки спостерігаються під час аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних, стилістичних норм усного мовлення, проте припускається помилок різного характеру. Здобувач почуває себе скуто, невпевнено і напружено. Ефективність промови невисока через відсутність контакту з аудиторією, недоцільне використання прийомів зацікавлення і утримання уваги слухачів, добір недостатньої кількості аргументів, небагатий арсенал лінгвістичних та екстралінгвістичних засобів. Мультимедійна презентація значною мірою не відповідає вимогам: відсутній титульний слайд, список використаних джерел, відсутнє логічне завершення презентації у вигляді висновків, змістовного узагальнення. Створено так званий «реферат з малюнками», тобто використано слайди з текстовою інформацією, переписаною з підручників, посібників, інтернету, замість формулювання тез чи ключових, опорних слів та фраз. Порушення вимог щодо дизайну презентації: відсутність стильової єдності в оформленні всіх слайдів презентації; невідповідність кольору фону та тексту; невдалий вибір кольорової гами, використання в дизайні більше 3-х базових кольорів; використання шрифтів, що утруднюють сприйняття тексту; відсутність відступів від краю слайду (поля). Наявність граматичних помилок.</p>
	5– 8	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі, проте тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Наведені дані і факти обґрунтовують чи ілюструють сформульовані тези частково (не більше 2 зауважень). Достовірність інформації у доповіді має зауваження щодо однієї з вимог (точності, обґрунтованості, наявності</p>

		<p>посилань на джерела первинної інформації). Здобувач демонструє сформованість умінь і навичок правильного (не більше 2 помилок) і переконливого мовлення, володіє навичками доцільної побудови промови, аргументованого доведення тез, проте відтворює завчений текст, не враховуючи особливості усного мовлення, обмежено послуговується ораторськими прийомами зацікавлення і утримання уваги слухачів, втрачає контакт з аудиторією. Засоби виразності використовуються не завжди доцільно. Під час виступу здобувач почувається достатньо впевнено. Не дотримано всіх вимог до створення мультимедійної презентації: спостерігається незначна інформаційна надмірність тексту презентації, чи/та перевантаженість ілюстративним матеріалом. Ілюстрації та графічні елементи органічно доповнюють текст, проте є незначні недоліки дизайну презентації.</p>
	9-10	<p>Зміст доповіді відповідає заявленій темі. Здобувач глибоко, повно й обґрунтовано розглядає предмет дослідження, посилається на джерела первинної інформації, подає узагальнення альтернативних теоретичних підходів в межах досліджуваної проблеми. Наведені дані й факти адекватно обґрунтовують чи ілюструють тези доповіді. Текст характеризується цілісністю та композиційною грамотністю. Використано достатній обсяг високоякісних інформаційних джерел. Здобувач демонструє вміння будувати розгорнутий монолог з фахової проблематики, логічно, правильно, точно, етично й емоційно висловлювати думку відповідно до змісту, умов комунікації й адресата, застосовуючи основні закони риторики і прагнучи при цьому виробити індивідуальний стиль. Студент володіє технікою і культурою мовлення, демонструє слухачам процес зародження і розвитку думки, використовує цитування, прийоми</p>

		<p>драматизації виступу, вдало імпровізує. Доповідь викликала велике зацікавлення й жваве обговорення у студентському середовищі, наявні позитивні коментарі. Навчальна презентація виконана з дотриманням усіх вимог: наявні усі структурні елементи; інформацію ретельно структуровано, представлено лаконічно, максимально інформативно, дотримано принципів науковості, послідовності у відборі текстового матеріалу; гармонійний дизайн; дотримано правил використання шрифтів, кольорового поєднання, стильової єдності оформлення; ілюстрації відповідають змісту презентації; дотримано норм літературної мови. Презентація вповні ілюструє й унаочнює доповідь.</p>
Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе)	0 балів	<p>Завдання не виконано; есе має компілятивний характер; висловлювання не відповідає (за змістом і формою) вимогам, які висуваються до жанру академічного есе.</p>
	1 – 3 бали	<p>Здобувач демонструє неглибоку обізнаність з темою, її інтерпретація поверхова, судження подеколи компелятивні. У роботі простежується комунікативний задум автора, представлений традиційний або обмежений набір ідей, відсутня діалогова (дискусійна) основа. Композиційна структура есе загалом витримана, проте наявні суттєві недоліки в аргументації основних положень, встановленні причинно-наслідкових зв'язків (не більше 2 логічних помилок), фрагменти іноді не пов'язані між собою, опущений аналіз суттєвих характеристик явища, не аналізуються альтернативні погляди на проблему. Спостерігається невдале поєднання теорії з фактичним матеріалом, використання риторики (тверджень) замість аргументації (доказів). Здобувач демонструє бідний словниковий запас, одноманітність граматичного ладу мови; спостерігається порушення мовностилістичних норм наукового стилю, зокрема</p>

		наявне недоречне використання засобів виразності, неточне вживання термінології тощо; порушуються орфографічні й пунктуаційні норми.
4 – 6 балів		Здобувач демонструє розуміння проблеми, чітко її формулює, проте розкриває її на низькому теоретичному рівні / заявлена тема розкрита не повно / наявні фрагменти, які не відповідають темі. Авторська модальність і оцінність виявляється невиразно. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення тез, загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам. Робота характеризується змістовою цілісністю і послідовністю викладу, проте логічно упорядковані думки не пов'язані між собою мовними засобами; вказані наявні альтернативні погляди на проблему без їх адекватної оцінки; спостерігаються порушення у використанні прийомів порівняння й узагальнення. Використано змішаний стиль викладу з превалюванням неформального. Здобувач переважно дотримується лексичних, граматичних норм наукового стилю, проте наявні окремі орфографічні і синтаксичні помилки.
7 – 8 балів		Здобувач демонструє розуміння проблеми, розкриває її на достатньому теоретичному рівні, присутня авторська модальність, оцінність, проте інтерпретація теми недостатньо глибока і самостійна. Здобувач загалом володіє навичками створення академічного тексту, аргументованого доведення, проте тези й приклади не завжди переконливі, здобувач переважно використовує традиційні форми доведення. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе, проте стиль викладу, використана лексика і термінологія не завжди відповідає академічним стандартам; виклад зрозумілий і чіткий; наявні незначні

		порушення логіки чи послідовності викладу; пояснюються альтернативні погляди на проблему та їх оцінка; використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення. Текст загалом оформлено правильно, але трапляються поодинокі порушення орфографічних чи пунктуаційних норм.
	9-10 балів	Здобувач демонструє глибоке розуміння проблеми, чітко її формулює, розкриває на високому теоретичному рівні, обґрунтовано використовує відомості з наукових джерел. Інтерпретація теми глибока й самостійна, переважає авторська модальність й оцінність. Загальна форма викладу відповідає жанру академічного есе; виклад зрозумілий і чіткий; стиль викладу відповідає академічним стандартам. Багатий словниковий запас, лексичні (зокрема термінологічні) та стилістичні засоби використовуються повністю адекватно й виразно. Наведені доведення логічні і обґрунтовані; сформульовані тези переконливі, супроводжуються грамотною аргументацією власної позиції; подаються альтернативні погляди на проблему та їх особиста оцінка автором; доречно й грамотно використовуються прийоми порівняння, зіставлення й узагальнення; судження свідчать про самостійність мислення і широту кругозору автора. Текст повністю відповідає вимогам точності й правильності мовлення; допущені окремі (1-2) мовленнєві або стилістичні огріхи.

### Критерії оцінювання підсумкового контролю (залік)

Для навчальної дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризисних станів особистості» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60 балів), здобувач вищої освіти отримує під час роботи на практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи та індивідуально-дослідного завдання.

Поточний контроль та самостійна робота							
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Сума	
T1	T2	T3	T4	T5		100	

15	15	15	15	15	15	90	
ІНДЗ						10	

## 8. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

### Змістовий модуль 1. Психологічне консультування та кризові стани особистості

**Тема 1** Травма як причина життєвої кризи. Катастрофи та надзвичайні ситуації. Війна як

джерело травми. Насильство та його види. Види та особливості критичних та кризових ситуацій. Можливості опанування життєвої кризи та травматичної події. Види життєвих

криз. Типи ставлення до кризової ситуації. Техніки життя у складних умовах. Криза (від грецького kreses - рішення, поворотний пункт, результат) у психології визначається як важкий стан, викликаний будь-якою причиною або як різка зміна статусів персонального життя. Синоніми поняття «криза» в психологічній літературі є «критичний період» (Т. Шибутані), «перелом», «перехід» (Г. Шихі), «поворотний етап життєвого шляху» (С. Рубінштейн), «розрив» (Л. Виготський), «критична ситуація» (Ф. Василюк).

Кризовою називають ситуацію, коли людина стикається із перешкодами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися зцією ситуацією за допомогою звичних засобів.

Виділяють два типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя.

У ситуації кризи при спробі опанування стресовим станом людина переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стресиможуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей.

Проблематика кризи індивідуального життя розвивалася переважно в контексті профілактичної психіатрії. Базовими були дослідження різних реакцій на життєві кризи в малій психіатрії Е. Ліндемманна (1944), у концепції стресу, стадіях розвитку дистресу Г. Сельє (1956), концепції восьми життєвих циклів і відповідних їм психосоціальних криз Е. Еріксона (1959), концепції трьох видів криз В. В. Козлова (1997) тощо.

Слід підкреслити, що в процесі життя будь-яка людина стикається з переживанням кризи. Мінімум це вікові кризи, кризи міжособистісних відносин або сімейні драми. Серед подій, які можуть зумовити кризи, дослідники виділяють такі, як смерть близької людини, тяжке захворювання, відділення від батьків, родини, друзів, зміна зовнішності, зміна соціальної обстановки, створення сім'ї, різкі зміни соціального статусу тощо.

Отже, криза – це своєрідна реакція особистості на ситуації, що вимагають від неї зміни способу буття – життєвого стилю, способу мислення, ставлення до себе, навколишнього світу і основних екзистенціальних проблем.

Теоретично життєві події кваліфікуються як стресові, якщо вони створюють потенційну або актуальну загрозу задоволенню основних потреб і при цьому виникає проблема, від якої індивід не може втекти чи вирішити за допомогою наявних в його досвіді способів адаптації. Отже, можна говорити про неминучість переживання криз будь-якою людиною як необхідний момент життя, процесу індивідуалізації, соціально-психологічного процесу розвитку і становлення особистості і групи.

По суті, криза – це критичний момент і поворотний пункт життєвого шляху.

Екстремальні ситуації можуть класифікуватися за такими ознаками:

- за ступенем раптовості: раптові (непрогнозовані) та очікувані (прогнозовані). Легше прогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуацію, складніше — стихійні лиха. Своєчасне прогнозування ЕС і правильні дії дають можливість уникнути значних втрат і в окремих випадках запобігти ЕС;
- за швидкістю розповсюдження: ЕС можуть бути вибухового, стрімкого, що швидко поширюється, або помірною, плавного характеру. До стрімких найчастіше належить більшість військових конфліктів, техногенних аварій, стихійних лих. Відносно плавно розвиваються ситуації екологічного характеру:
- за масштабом розповсюдження: локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, трансграничні. До локальних, місцевих і територіальних зараховують ЕС, що не виходять за межі одного функціонального підрозділу, виробництва, населеного пункту. Регіональні, федеральні й трансграничні ЕС охоплюють цілі регіони, держави або кілька держав;
- за тривалістю дії: можуть мати короткочасний характер або затяжну течію. Всі ЕС, в результаті яких відбувається забруднення навколишнього середовища, є затяжними;
- за характером: навмисні та ненавмисні. До перших належить більшість національних, соціальних і військових конфліктів, терористичні акти тощо. Стихійні лиха за характером свого походження є ненавмисними, ця група охоплює також більшість техногенних аварій і катастроф.

Існують ще деякі види ситуацій, що лежать у площині аналізу їх екстремальності. У психотерапії їх вирізняють як кризові, проблемні, критичні, екзистенціальні, термінальні, емоційно складні життєві ситуації.

Кризова ситуація в найзагальнішому вигляді визначається як ситуація, що породжує дефіцит сенсу в подальшому житті людини, як ситуація неможливості реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо).

Ф. Е. Василюк виділяє такі типи критичних ситуацій:

- стрес — неможливість реалізації “вітальних” тут-і-тепер установок;
- фрустрація — непереборні труднощі в реалізації життєво необхідних мотивів;
- конфлікт — суб’єктивно нерозв’язне протиріччя мотивів та цінностей;
- криза — ситуації, що сприяють неможливості реалізації життєвих задумів.

Відмінності у чотирьох типах ситуацій пояснюються з позицій різних онтологічних підходів, в описі різних типів активності і внутрішньої необхідності. Автор зазначає, що критична ситуація має складну внутрішню динаміку, а типи ситуацій взаємовпливають один на одного [5]. Практичне значення такої

типології залишається незмінним — вона дає змогу чітко диференціювати характер критичної ситуації, що обумовлює оптимальні способи надання допомоги людині.

Емоційно складна життєва ситуація, яку різні автори називають також утрудненою, або ситуацією важких життєвих умов, ситуацією повсякденних неприємностей (daily hassles), — це значуща для особистості ситуація, що спрямована до емоційно-мотиваційної сфери і передбачає необхідність переживання як процесу. З такою ситуацією людина здебільшого впорається самотійно.

Проблемна ситуація може виникати в окремій діяльності, наприклад, навчальній, професійній, пізнавальній тощо, не поширюючись на решту сфер життєдіяльності та не впливаючи вирішально на самооцінку, рівень самоповаги, ставлення до власного життя.

Критична ситуація передбачає конфліктні, складні, утруднені, суб'єктивно несприятливі життєві обставини, які потребують перегляду головних життєвих стратегій, внесення істотних коректив у життєвий сценарій. Екзистенціальна ситуація переживається під час такої глибокої кризи, коли тимчасово втрачається сенс існування і людина опиняється перед вибором між життям і смертю.

Термінальна ситуація виникає вже за межею екзистенціального вибору, коли людина знає про свою приреченість і може лише впливати на якість останнього відтинку життя, яке залишається. Людина за цієї ситуації опиняється перед найскладнішим і найвідповідальнішим у її житті вибором — вона обирає або можливість поступового згасання, коли від неї вже нічого не залежить, або все ж таки можливість мужньо, з почуттям власної гідності, зустріти смерть.

Значне поширення як у науковому, так і в соціальному контексті набуло поняття “важка життєва ситуація”, яке, як правило, розглядається в найбільш широкому контексті і може містити всі перелічені вище терміни. Водночас саме цей термін найскладніше чітко визначити тому, що він вбирає в себе практично всі варіанти подій, пов'язаних з різним ступенем дискомфорту їх учасника. Під важкими життєвими ситуаціями можуть матися на увазі як катастрофічні події, що загрожують життю великої кількості людей, так і повсякденні події, які містять суб'єктивні пережиті незручності для конкретної людини і об'єктивні загрози і небезпеки її фізичному і психічному благополуччю.

Загалом можна узагальнити такі **основні риси травмуючої ситуації**:

- вона є новою реальністю для людини і принципово відрізняється від повсякденних умов;



- висуває перед людиною проблему екзистенціальної дилеми життя і смерті та впливає на картину світу особистості і переживання фундаментальної невразливості;
- характеризується подвійністю, оскільки, з одного боку, несе загрозу, небезпеку, руйнування для особистості, а з другого — апелює до стійкості, мужності, має можливості для конструктивних змін;
- руйнує цілісність життєвого світу людини, поділяючи її на життя до ситуації, що сталася, часовий відрізок, пов'язаний з безпосереднім впливом екстремальних факторів, та життя після;
- під її впливом особистість людини трансформується, можлива фрагментація самоідентичності;
- під час неї утруднюються реалізація прогнозу подальших подій та розуміння подій, що відбуваються;
- обмежує здійснення самореалізації особистості та ускладнює можливості в задоволенні потреб;
- обмежує можливості активного впливу на неї людини, але при цьому відкриває нові способи активності;
- детермінує роботу з пошуку сенсу того, що відбувається;
- супроводжується появою тріадичної структури “розлад — адаптація — розвиток”.

Жертви стихійних лих та катастроф страждають від факторів, викликаних екстремальною ситуацією (Everstine, 1993):

1. Раптовість. Лише про деякі лиха люди попереджаються — наприклад, поступово досягають критичної фази повені або насувається ураган, шторм. Чим раптовіша подія, тим вона руйнівніша для жертв.
2. Відсутність подібного досвіду. Оскільки лиха та катастрофи є рідкісними явищами, то люди часто вчаться переживати їх у момент стресу.
3. Тривалість. Цей фактор варіює від часу до часу. Наприклад, повінь, яка поступово розвивається, може так само повільно і спадати, а землетрус триває кілька секунд і приносить набагато більше руйнувань. Проте у жертв деяких тривалих екстремальних ситуацій (наприклад, у випадках викрадення літака) травматичні ефекти можуть розмножуватись з кожним наступним днем.
4. Недолік контролю. Ніхто не в змозі контролювати події під час катастроф. Може спливати чимало часу, перш ніж людина зможе контролювати звичайні події повсякденного життя. Якщо ця втрата контролю зберігається довго, навіть у компетентних і незалежних людей, то можуть виникнути ознаки “навченої безпорадності”.
5. Горе і втрата. Жертви катастроф можуть розлучитися із значущими людьми або втратити когось з близьких; але найгірше — це перебувати в очікуванні звісток про можливі втрати. Крім того, жертва може втратити через катастрофи свою соціальну роль і позицію. У разі тривалих травматичних подій людина може позбутися будь-яких надій на відновлення втраченого.
6. Постійні зміни. Руйнування, викликані катастрофою, можуть виявитися неочікуваними: жертва може опинитися у зовсім нових та ворожих умовах.

7. Експозиція смерті. Навіть короткі загрозові ситуації для життя можуть змінити особистісну структуру людини та її “пізнавальну карту”. Повторювані зіткнення зі смертю можуть призводити до глибоких змін на регуляторному рівні. При близькому зіткненні зі смертю ймовірно виникнення важкої екзистенційної кризи.

8. Моральна невпевненість. Жертва катастрофи може опинитися перед необхідністю приймати пов’язані з системою цінностей рішення, здатні змінити життя, — наприклад, кого рятувати, наскільки ризикувати, кого звинувачувати.

9. Поведінка під час події. Кожна людина прагне виглядати достойно у важкій ситуації, але вдається це небагатьом. Те, що вона здійснила або не здійснила під час катастрофи, може переслідувати її дуже довго після того, як інші рани вже затяглися.

10. Масштаб руйнувань. Переживши катастрофу, людина, як правило, вражена її негативними наслідками у соціальному житті. Зміни культурних норм змушують людину адаптуватися до них або залишитися чужинцем, інакше емоційний збиток поєднується з соціальною дезадаптацією. \_\_

### **Тема 2** Теоретичні основи кризового втручання (консультування).

Основні методи та моделі консультування в кризовій ситуації. Техніки психологічної підтримки під час кризового консультування. Методика вербалізації емоційних станів; програвання взаємних ролей; інструкція (порада); методика опосередкованого спілкування; сімейне обговорення; техніка формування навичок і вмінь. Керівні принципи МПК з психічного здоров’я та соціально- психологічної підтримки в надзвичайних ситуаціях. Рівні підтримки психічного здоров’я постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях. Загальні принципи психологічної реабілітації постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях

Психологи виділяють такі основні кризи, з яким стикається практично кожна людина протягом життя:

- кризи розвитку (вікові кризи);
- деприваційні кризи (кризи втрати і розлуки);
- травматичні кризи;
- кризи відносин;
- кризи сенсу життя;
- морально-етичні кризи.

### **Етапи психічної травми**

Дитячий психолог А. Венгер у своїй книзі “Психологічна допомога дітям та підліткам після Бесланської трагедії” виокремлює типові для постраждалих від травматичних ситуацій етапи переживання психологічної травми:

- шоківий етап;
- етап стабілізації;
- етап відновлення;
- етап особистісної та соціальної інтеграції (А. Л. Венгер, О. І. Морозова).

Нині не існує єдиної загальноприйнятої теоретичної концепції, що пояснює етіологію (“походження”) та механізми виникнення й розвитку ПТСР. Однак існує кілька теоретичних моделей, серед яких можна виокремити:

- психодинамічний (психоаналітичний) підхід;
- когнітивний підхід;
- психосоціальний підхід;
- психобіологічний (психофізіологічний) підхід.

Психодинамічні (психоаналітичні), когнітивні та психосоціальні моделі належать до психологічних моделей. Вони були розроблені під час аналізу основних закономірностей процесу адаптації жертв травмуючих подій до нормального життя.

Дослідження виявили, що існує тісний зв’язок між способами виходу з кризової ситуації, тобто способами подолання ПТСР (усунення та уникнення будь-яких нагадувань про травму, заглибленість у роботу, алкоголь, наркотики, прагнення увійти до групи взаємодопомоги тощо), та успішністю подальшої адаптації.

Було встановлено, що найефективнішими є три сукупні (застосовувані комплексно) стратегії боротьби з ПТСР:

- цілеспрямоване повернення до спогадів про травмуючу подію з метою її аналізу та повного усвідомлення всіх обставин;
  - усвідомлення носієм травматичного досвіду оборотного значення травматичної події для подальшого життя;
  - реадаптація потерпілого та вироблення навичок самодопомоги, що здійснюється за допомогою професійних психологів (І. Г. Малкіна-Пих, 2008).
- Тема 3** Особливості подолання травм. Конструктивні та деструктивні шляхи подолання травми. Конструктивні способи виходу з кризи. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи. Деструктивні способи виходу з кризи. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи.

Гостра стресова реакція виникає під час проживання травматичної події і може тривати до 3–4 днів після неї зі згасанням і/або зникненням симптомів. У гострому періоді людина, що пережила травматичну подію, може демонструвати дуже сильні реакції.

Перше завдання фахівця – переконатися в тому, що ці реакції не наносять прямої фізичної шкоди самій людині і її оточенню. Після цього фахівець зобов’язаний переконатися в тому, що: у реакції, що спостерігається, є прямий зв’язок із травматичною подією, яка відбулася безпосередньо перед розвитком симптомів; людини немає фізичних травм, що вимагають медичного втручання.

Потім фахівець вступає в комунікацію з потерпілим. **Основні правила комунікації в гострий період:**

- Пам’ятати і розуміти, що в цьому періоді людина є дуже схильною до навіювання та впливу і будь-яке словоможе спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену.
- Використовувати принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо потерпілий рухається – активна

психомоторна реакція, то фахівець, «приєднуючись», також починає рухатись, поступово сповільнюючи темп.

- Бути «активною силою», яка повертає людину до ситуації «тут і зараз».
- Використовувати фрази-інтервенції чітко, коротко, впевнено. Нести посил: «Я з Вами, Ви не один... Я можу Вам допомогти».
- Обов'язково представитися: «Я... ім'я... фахівець з надання допомоги в кризових ситуаціях... Волонтер організації... Я знаю, як надавати допомогу у подібних ситуаціях».
- Сфокусувати потерпілого перш за все на фізичних відчуттях. Наприклад, взяти за руку і попросити потиснути вашу руку. Цим фахівець сприяє поверненню контролю до людини й активізує здатність до відчуття свого тіла.
- Використовувати техніку «три “Так”» задля встановлення ефективного контакту: поставити послідовно три прості запитання, на які людина з великою ймовірністю відповідатиме «так».
- Поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати. Наприклад: налити в стакан води для себе, вибрати, що вона хоче випити – чай чи каву, розповісти, куди вона піде, як тільки відчує себе краще.
- Уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці потерпілої людини, заохочуючи словами і жестами.
- Зосередитися на досвіді потерпілої людини в подоланні стресових ситуацій, закінчуючи первинну інтервенцію. Звернутися до того, як у минулому вона долала стреси, що саме допомагало їй справлятися.
- Надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби. Задіяти психоедукацію.

6

## **Модуль 2. Діагностичні інструменти та інтервенції для практичних психологів.**

**Тема 4** Діагностичні інструменти для виявлення стресу та кризове консультування. Методики емпіричного дослідження особливостей переживання людиною кризових ситуацій. Особливості проведення клінічного інтерв'ю. Діагностика індивідуальних особливостей, як чинник виникнення стресових розладів. Психодіагностика стресових розладів. Методики діагностики копінг-стратегій. Діагностика спрямованості на постстресове відновлення.

Під час *гострої реакції на стрес (ГСР)* симптоми зберігаються до одного місяця, а під час *посттравматичного стресового розладу (ПТСР)* — більше одного місяця.

Під час *відстроченої реакції на стрес (відстрочене ПТСР)* симптоми з'являються після трьох, шести місяців, іноді через кілька років.

У психологічній науці виділено *критерії діагностики гострої реакції на стрес*, до яких належать:

- переживання важкого психічного або фізичного стресу;
- розвиток симптомів розпочинається безпосередньо протягом години;
- різні ступені вираженості напруги тривожності та вегетативних проявів, а у більш важких випадках: звуження уваги, очевидна дезорієнтація, гнів, агресія, відчай, безглузда гіперактивність;
- при усуненні стресу симптоми редукуються не раніше, ніж через 8 годин, при збереженні стресу — не раніше, ніж через 48 годин;
- відсутність ознак будь-якого іншого психічного розладу (крім тривожного).

Копінг-стратегії як способи управління поведінкою у стресових ситуаціях

У загальнолюдському плані універсальною профілактичною стратегією є формування соціальної компетентності людини і розвиток особистості в цілому, в тому числі адекватних копінг-механізмів, фрустраційної толерантності, стресостійкості тощо. Вивчення поведінки, спрямованої на подолання травмуючих ситуацій, було започатковано в зарубіжній психології в рамках досліджень копінг-поведінки (coping behavior) — індивідуального способу взаємодії особистості з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей.

Спочатку поняття “копінг-поведінка” використовувалося в психології стресу і визначалося як комплекс когнітивних і поведінкових зусиль, спрямованих на послаблення впливу стресу на особистість. Під “копінгом” (від англ. “cope” — долати) розуміють когнітивні, емоційні і поведінкові спроби впоратися зі специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами ситуації, що оцінюються особистістю як напружені і перевищують її адаптивні можливості.

У сучасній психології для позначення способів поведінки людини у травмуючих ситуаціях використовуються терміни “coping” (“справлятися” з чим-небудь, наприклад, з проблемною ситуацією) і “defense” (“захист”, наприклад, від неприємних переживань, думок або фактів, що загрожують позитивній самооцінці особистості).

У концепції психологічного захисту З. Фрейда поняття “defense” позначає функцію захисту еґо від усвідомлення або прийняття неприємного життєвого факту. Захисна реакція виявляється в різних формах боротьби “Я” з нестерпними думками і хворобливими афектами, якими супроводжується переживання людиною неусвідомлюваного внутрішнього конфлікту.

Термін “coping” було введено у психологію в 30-х роках ХХ ст. Г. Гартманном у зв’язку з необхідністю опису специфіки “мирного”, конструктивного або незахисного способу розв’язання людиною проблем. Окрім терміна “coping”, що стійко увійшов у психологічну літературу, для опису специфічного процесу розв’язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англійській літературі серед інших найуживаніших є терміни “Handle with” (справлятися з чим-небудь), “Deal with” (мати

справу з чим-небудь), “manage” (вирішувати, справлятися, управляти), “resolve” (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), “problem solving” (розв’язання проблем).

Аналізуючи різні способи розв’язання психологічних проблем, вітчизняні психологи говорять про “захист” (Р. А. Зачевицький), “подолання” стану напруження і “купірування” стресу (Б. А. Бодров), “дезадаптацію” і “адаптацію” до соціальних умов (А. А. Налчаджян), “боротьбу” з життєвими труднощами, “переживання” критичних ситуацій (Ф. Є. Василюк). Проте все частіше дослідники використовують терміни “подолання” (рос. “совладание”) і “копінг-поведінка” (Л. І. Анциферова, Г. С. Кочарян, А. В. Лібіна). А. В. Лібіна, проаналізувавши етимологію російського слова “совладание”, виокремила такі основні його значення: своєчасно й точно розпізнати причини, що зумовили скрутну ситуацію;

адекватно відреагувати на різні обставини; не протистояти новим умовам, що виникли у зв’язку зі складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або проблемою; знайти спільний контакт з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир та злагоду.

На сьогодні в зарубіжній психології можна виділити три основні підходи до вивчення феномена “подолання”. Перший представлений его-орієнтованою теорією подолання

(К. Меннінгер, Т. Кребер, Р. Хаан), що бере свій початок у психоаналітичній концепції З. Фрейда і працях А. Фрейд. З точки зору психоаналітичної теорії, процес подолання розглядається як специфічний его-механізм, до якого людина вдається з метою позбавлення від внутрішнього напруження.

У другому підході подолання розглядається в контексті відносно стійких особистісних передумов, що зумовлюють реакцію людини на той або інший стресовий чинник (Р. Моуз). Р. Моуз розрізняє активні і пасивні способи реагування на стрес: перші вважаються проявом конструктивної поведінки, другі — неконструктивної.

До третього напрямку належить когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу, розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкман. На сьогодні ця теорія є найбільш розробленою й поширеною. У ній подолання розглядається як динамічний процес, що залежить від специфіки ситуації, фази зіткнення зі стресовим чинником та від когнітивного оцінювання стресора самою людиною.

Р. Лазарус і С. Фолкман розрізняють два глобальні типи копінг-поведінки: проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований. Вибір того чи іншого типу поведінки залежить від суб’єктивної оцінки можливості або неможливості що-небудь зробити для зміни ситуації. Якщо індивід вбачає таку можливість, то обирає проблемно-орієнтований тип поведінки, пов’язаний з розв’язанням стресової ситуації. Якщо ж нічого вдіяти немож-

ливо, активізується емоційно-орієнтоване подолання, яке змінює лише “спосіб інтерпретації того, що трапилось”, але не саму ситуацію.

Р. М. Грановська і І. М. Нікольська відзначають, що поняття копінг-поведінки за своїм змістом близьке до поняття психологічного захисту. Основна відмінність між ними полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються і в разі їх закріплення стають дезадаптивними. Загальноновизнаної класифікації стратегій копінг-поведінки не існує, проте більшість з них побудована навколо двох запро-

понованих А. Лазарусом модусів подолання:

1) спрямованого на розв’язання проблеми, що викликає стрес(проблемно-сфокусована копінг-поведінка);

2) спрямованого на зміну власного ставлення до ситуації(емоційно-сфокусована поведінка).

Крім того, копінг-поведінка може передбачати наближення до стресогенного чинника (агресія, пошук інформації, вирішення проблеми) або його уникнення (ігнорування, відволікання, втеча), що виявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях.

Становить інтерес розширена класифікація стратегій копінгповедінки, яку запропонував американський дослідник К. Карвер. На його думку, найбільш адаптивними є копінг-стратегії, безпосередньо спрямовані на розв’язання проблемної ситуації:

- “активний допінг” — активні дії, спрямовані на усунення джерела стресу;
- “планування” — визначення своїх дій щодо проблемної ситуації;
- “пошук активної суспільної підтримки” — пошук допомоги, поради у соціального оточення;
- “позитивне тлумачення” — оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду;
- “прийняття” — визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації в стресовій ситуації, проте він не пов’язаний з активним подоланням:

- “пошук емоційної суспільної підтримки” — пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
- “гальмування конкуруючої діяльності” — зниження активності стосовно інших справ і проблем та повне зосередження на джерелі стресу;
- “стримування” — очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій становлять ті, які не є адаптивними, проте у дванадцяти випадках допомагають пристосуватися до стресової ситуації. Серед них можна виділити:

- “фокусування на емоціях та їх вираженні” — емоційне реагування в проблемній ситуації;
- “заперечення” — заперечення існування стресової події;

- “ментальне відчуження” — психологічне відволікання від джерела стресу через розваги, мрії, сон тощо;
- “поведінкове відчуження” — відмова від розв’язання ситуації.

Достатньо докладною є класифікація способів копінг-поведінки, запропонована П. Тойсом, який виділяє дві групи стратегій:

- поведінкові;
- когнітивні.

**Тема 5** Психосоціальна допомога дітям. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім’ї. Психологічні чинники ризику батьківського насильства. Різновиди насильства щодо дитини та їх ознаки. Психічні особливості дітей, що постраждали від насильства. Наслідки насильства щодо дитини у сім’ї. Загальні засади психопрофілактики насильства в сім’ї. Особливості психосоціальної допомоги дитині, що пережила насильство. Поради педагогу, який стикається з випадками насильства щодо дитини. Види дитячих травм:

1. Травма “покинутості” виникає у дитячому віці при відсутності або недостатньому фізичному контакті дитини з матір’ю. Дитина до початку самостійного ходіння не відділяє своє тіло від тіла матері, та за відсутності матері переживає сильну тривогу й страх. Люди, які мають травму “покинутості”, схильні до різних залежностей, симбіотичних стосунків, інфантильності та страхів втрати коханого об’єкта.
2. Травма “відкидання” виникає з “холодною” або “мертвою” матір’ю (термінологія психоаналітичних теорій), емоційно не залученою у життя дитини з таких причини: післяпологової депресії, стресу, небажанням мати дитину, проблем у сім’ї, відсутністю партнера тощо. Люди, які мають таку травму, живуть з почуттям власної непотрібності й незатребуваності, вони не можуть самореалізуватися, виражати свої почуття та перебувати у близьких емоційних відносинах, уникають емоційних проявів.
3. Травма “позбавлення” виникає при нехтуванні потребами дитини (мама не підходить до малюка, коли він плаче, не заспокоює його страхи, не забезпечує необхідні догляд, підтримку й увагу). Люди, які мають подібну травму, живуть з відчуттям нестачі уваги оточуючих, постійно прагнуть її завоювати, схильні до маніпуляцій, не відчувають задоволення у житті.
4. Травма “зради” виникає при розчаруванні дитини своїми батьками, яких вона обожає (прикладом може бути побачена дитиною сцена сексуального акту між батьками). Різновидом цієї травми є “травма повалення з трону” (термін А. Адлера), яка виникає у дитини при народженні молодших дітей, яким приділяється більше батьківської уваги. Люди, які пережили цю травму, втрачають почуття довіри до людей, відчужуються та замикаються в собі або різноманітними способами намагаються догодити оточуючим, щоб символічно “повернути” любов батьків.
5. Травма сексуальної спокуси виникає при використанні дорослими дитини або підлітка для задоволення своїх сексуальних потягів та призводить до сексуальних і емоційних проблем.



6. Травма “насилства” виникає при систематичному жорстокому поводженні з дитиною з боку дорослих, нанесення їй тілесних ушкоджень. Травма “насилства” призводить до виникнення психопатії або формування психопатичного асоціального характеру.

7. Травми “приниження” або нарцисичні травми — це удари по самолюбству дитини, приниження, зневага, зниження самооцінки, що призводять до порушень “Я-концепції” та виникнення комплексів неповноцінності. Психічні травми приниження, насилства, відкидання, зради відбуваються також і у дорослому житті, але, як правило, за “повторним” дитячим сценарієм. Доросла людина відтворює дитячі травми, потрапляючи у травматичні ситуації з тими емоційними реакціями, патернами поведінки та переживаннями, що й у дитинстві. Наприклад, доросла людина з травмою приниження буде “притягувати” до себе ситуації, у яких вона терпітиме знущання та приниження, а якщо має травму відкидання, то за “фатальною” випадковістю знайде собі партнера емоційно холодного та страждатиме від відсутності близькості у стосунках. \_\_

#### **Дитячі реакції на травму та напрям допомоги**

Симптоми	Напрямок допомоги
<b>Вік 3–7</b>	
Безпорадність, пасивність	Забезпечення підтримки, відпочинку, комфорту, їжі, можливості гратися і/або малювати
Генералізований страх	Відновлення захисту з боку дорослих
Пізнавальні труднощі (наприклад, не може зрозуміти)	Повторні конкретні роз’яснення ситуацій, очікуваних подій
Труднощі розпізнавання власних занепокоєнь	Знайомство з емоційними назвами загальних реакцій
Недостатність вербалізації – елективний мутизм, повторювані невербальні програвання травми, німі запитання.	Допомога у вербалізації спільних почуттів і скарг (дитина ще не в змозі сприймати свої почуття поокремо)
Приписування магічних властивостей спогадам про травму	Відділення травми від речових нагадувань (будинки, ящики для іграшок і т.д.)
Розлади сну (нічні страхи і кошмари, страх засипання, страх залишатися самому особливо в темряві)	Ліплення того, що лякає
Тривожна прихильність (чіпляння за дорослих, небажання перебувати без батьків)	Забезпечення постійної турботи і догляду (наприклад, запевнення, що його зустрінуть з дитячого садка/школи). Обмін пам’ятними предметами
Регресивні симптоми (смоктання пальця, енурез, белькотіння)	Переносимість дорослих до цих тимчасових проявів

Тривоги, пов'язані з нерозумінням смерті, фантазії про «лікування від смерті», очікування, що померлі можуть повернутися, напасти	Пояснення фізичної реальності смерті
<b>Вік до 11 років</b>	
Поглинання власними діями під час події, стурбованість своєю відповідальністю і/або виною	Допомога у висловлюванні прихованих переживань, спровокованих подією
Специфічні страхи, що запускаються спогадами або перебуванням на самоті	Допомога в ідентифікації та висловлюванні спогадів, тривог і в попередженні їх генералізації
Перекази і програвання події (травматичні гри), пізнавальні повторення і obsesивна деталізація	Дозвіл говорити і гратися, аналіз спотворень, знання про нормальність почуттів і реакцій
Страх бути пригніченим своїми переживаннями	Стимулювання вираження страху, гніву, печалі тощо в підтримуючій присутності дорослого, щоб попередити почуття захопленості переживанням
Порушення концентрації та навчання	Стимулювання повідомляти батькам і вчителям, коли думки і почуття заважають
Порушення сну (погані сни, страх спати самому)	Підтримка в оповіданнях про сни, пояснення, чому бувають погані сни
Гурбота про свою безпеку і про безпеку інших	Допомогти поділитися занепокоєнням, заспокоїти реалістичною інформацією
Порушена або нестабільна поведінка (наприклад: незвично агресивна поведінка, негативізм)	Допомога в оволодінні переживаннями, апеляцією до самоконтролю (н-д: сказавши: «Напевно, це до самоконтролю (наприклад: сказавши: «Напевно, це важко – відчувати себе таким сердитим»)
Соматичні скарги	Допомогти ідентифікувати пережиті під час події тілесні відчуття
Пильна увага до реакцій і одужання батьків, страх засмутити батьків своїми тривогами	Пропозиція спільних зустрічей з дітьми та батьками, щоб допомогти дітям поділитися інформацією з батьками – що вони відчувають
Гурбота про інші жертви і їх сім'ї	Заохочення конструктивних дій в інтересах постраждалих і загиблих
Страхи, викликані власними реакціями горя, страх привидів	Допомога у збереженні позитивних спогадів про те, що дитина робила у важкий момент, підлітковий вік
<b>Підлітковий вік</b>	
Погляд з боку, сором і вина (подібно до того, що буває в дорослих)	Спонування до обговорення події, пов'язаних з нею почуттів і реалістичного бачення того, що було важливо

Тривожне осмислення своїх страхів, почуття уразливості і інших емоційних реакцій, страх здаватися ненормальним	Допомога в розумінні того, що здатність переживати такий страх – ознака дорослості, заохочення розуміння і підтримки в середовищі однолітків
Посттравматичні зриви (наприклад: використання наркотиків, алкоголю, деліквентна поведінка, сексуальні загули)	Допомога в розумінні того, що така поведінка – спроба блокувати свої реакції на подію і заглушити гнів
Небезпечні для життя правила, саморуйнуюча і віктимна поведінка	Звернення до спонукань такої поведінки з гострими наслідками, пов'язування їх з імпульсивністю, що веде до агресії
Різкі зміни в міжособистісних стосунках	Обговорення можливих труднощів у стосунках з однолітками і родиною
Бажання і плани помсти	Вислухати існуючі плани, звернутися до реальних наслідків їх виконання, заохочувати конструктивні альтернативи, здатні зменшити відчуття посттравматичної безпорадності
Радикальні зміни життєвих принципів, що впливають на формування ідентичності	Пов'язати принципи змін з впливом травми
Передчасний вступ в доросле життя (наприклад: вихід зі школи, шлюб, або небажання жити в будинку)	Заохочення відстрочених рішень, щоб дати час на осмислення своїх реакцій на травму і переживання горя

Дослідження з казкотерапії широко представлені в роботах сучасних зарубіжних науковців: І. Вачкова, А. Гнезділова, Т. Зінкевич-Євстигнеєвої, Л. Короткової, Г. Малейчука, А. Наговіцина, Н. Оліфирович, В. Пономарьової. Українські науковці Ю. Алімова, О. Бреусенко-Кузнєцов, М. Заброцький, О. Мартиненко, Г. Мікляєва, В. Солодухов, Л. Терлецька, Р. Ткач вивчають теоретичні та практичні аспекти роботи з казкою, форми й особливості її впровадження в індивідуальну та групову роботу.

Аналіз джерел дає можливість визначити, що казкотерапія – це терапія середовищем. Особлива казкова атмосфера, в якій можуть проявитися потенційні можливості людини, збутися її мрії, а головне – в неї з'являється почуття безпеки. У створеному казковому середовищі можна зробити все, що у реальному житті не завжди вдається: і наділити героя суперсилою, здолати «дракона», бути і маленькою дитиною, і могутнім велетнем, знайти нового друга. Казку можна дописувати, переписувати, вводити нових персонажів. При цьому вона викликає інтенсивну емоційну реакцію, допомагає нам вийти за рамки звичайного життя, досліджувати світ почуттів і переживань, ідентифікувати себе із героями казки, що дає можливість подивитись на свою проблему зі сторони. Це процес екологічного дорослішання. Сутнісний зміст психотерапевтичної казки гарно вписується у роботу з психотравмою на стадії

реконструкції. Наведемо приклад роботи зі складання психотерапевтичної казки:

#### 1. Вибір героя

Оберіть головного героя Вашої казки. Він може бути з улюбленої казки або придуманий вами. Опишіть його, який він у вашій уяві: скільки років, якими якостями наділений (сильні та слабкі сторони), як виглядає, все, що спадає на думку. Придумайте місію герою. Спробуйте намалювати його (якщо є можливість).

#### 2. Вибір помічника

Придумайте помічників, які стануть у нагоді. Це можуть бути люди, тварини або фантастичні образи. Якими якостями вони наділені? Якщо можете, намалюйте їх.

#### 3. Антигерой (ї)

У кожній казці є той, хто шкодить, заважає герою пройти намічений шлях. Назвіть та опишіть його. Намалюйте.

#### 4. Наставник (мудрець)

Можливо у вашій казці є Мудрець, який знає більше як Ви. Він наділений знаннями, які стануть корисними на шляху пригод. Який він? Намалюйте.

5. Місце, час, де відбувається історія героя. Опишіть місце, час, де відбуваються події.

6. Складання казки. Вже визначені основні діючі персонажі, місце події і головна місія героя. Розпочинаємо складати казку. Пригадайте, як розпочинаються казки? Жили-були.... Одного разу.... В одному царстві .... Важливо під час складання зорієнтувати людину на те, що герой має змінитись, пройшовши шлях, – розв'язати протиріччя: з не можу на можу, не знаю – знаю, не вмію – вмію. Змінити мінус на плюс.

#### 7. Обговорення казки

Проведіть паралель між казковим героєм і собою. Чим він схожий на Вас? Що імпонує у характері героя? Які способи вибирав герой для подолання перешкод? Наскільки вони ефективні? Які з цих способів характерні Вам? Ставлячи такого роду запитання, ми актуалізуємо особистісні ресурси людини, що допомагають справитись зі складною ситуацією. Розглядаючи інших героїв, шукаємо нові ресурси, які мало використовувались людиною, або ті нові, які варто спробувати.

Власний досвід роботи з клієнтами, що зазнали «травми війни», доводить, що арттерапія, у тому числі і казкотерапія, чи не єдиний екологічний спосіб допомогти особистості. Вона надає ресурс, творчість стає запорукою відновлення психіки, допомагає у пошуку шляхів подолання травми, розбудові нових стратегій поведінки. Реалізується підхід посттравматичного зростання особистості.

**Висновки.** Казкотерапія є адекватним методом допомоги людині, що зазнала психічної травми. До переваг даного методу можна віднести її вікову універсальність, ресурсність, можливість створення безпечного середовища, емоційної близькості та розуміння власного Я через створені образи, самопізнання, самоприйняття. Казкотерапія дає змогу опрацювати

травматичний досвід і одночасно переосмислити особистісні ресурси та вибудувати нові, продуктивні життєві стратегії у посттравматичному розвитку особистості.

**Тема 6** Особливості практики надання психологічної допомоги постраждалих у надзвичайних та екстремальних ситуаціях. Сутність та особливості кризової психологічної допомоги.

Робота психологів-волонтерів із пораненими. Особливості дистанційного консультування психологами в умовах збройного конфлікту. Види дистанційних технологій у роботі практичного психолога. Інструменти дистанційної роботи. Переваги та недоліки використання інструментів телепсихології.

*Система профілактики ПТСР складається з таких компонентів:*

- психологічної підготовки (розвиток психологічної готовності та психологічної стійкості, управління психічними станами);
- психологічної корекції (подолання негативних психічних станів);
- психологічної реабілітації (відновлення, корекція і компенсація).

## **ОСНОВНІ СКЛАДОВІ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ТА ТЕРАПЕВТИЧНОЇ РОБОТИ З ТРАВМОЮ**

### **1. Салютогенний підхід**

Стимуляція активності у людини, що постраждала, та нейтралізація почуття безпорадності.

Звернення до ресурсних станів, пошук адаптивних засобів подолання наслідків травматичної події –

### **2. Десенситизація**

Метод заснований на принципі взаємопов'язаного пригнічення: страх може бути пригнічений, якщо він замінюється антагоністичною активністю. «Якщо в присутності

стимулів, що викликають тривогу, може бути здійснена реакція, яка пригнічує тривогу, то вона послабить зв'язок між цими стимулами і реакцією тривоги» (Дж. Вольпе, 1962).

При систематичній десенситизації негативна поведінка (тривога, напруга) заміщається позитивно забарвленою реакцією (релаксацією, спокоєм, почуттям контролю

над подіями). При систематичній десенситизації людина, що пережила травматичну подію, поступово, але все більш інтенсивно має стикатись із ситуаціями, що викликають страх, виконуючи при цьому адаптивну поведінку, яка є несумісною зі страхом чи тривогою. Людина навчається реагувати на ці ситуації іншою поведінкою, ніж тривога чи страх. У результаті вона стає десенситизованою стосовно них.

Десенситизація є основним елементом при роботі з експозиціями.

5 вправ, що допоможуть подолати психологічні травми

Пітер А. Левін — доктор медицини, філософії та біологічної фізики. Понад 30 років присвятив вивченню стресу та психологічної травми. У своїй книзі «Healing trauma» пропонує кроки для подолання психологічної травми.

### Крок 1. Безпека і внутрішній зміст

Набуття кордонів власного тіла. Робіть вправи, які допоможуть вам відчути, що ваша шкіра і ваші м'язи є кордоном всіх емоцій та фізичних почуттів.

Наприклад, контрастний душ — це усвідомлення тілесних кордонів.

### Крок 2 «Заземлення» і концентрація

При травмі людина ніби втрачає ґрунт під ногами. Частина процесу зцілення — це оволодіння умінням твердо стояти на ногах, або «заземлення».

Станьте двома ногами на землю та відчуйте тверду підлогу під собою.

### Крок 3. Відновлення джерел живлення (ресурси)

У кожного індивідуальні ресурси: зовнішні та внутрішні. Найбільш очевидні ззовні — природа, друзі, сім'я, тварини, заняття спортом, танці, музика тощо.

Внутрішні — наша сила, рухливість, інтелект, духовні пошуки, вроджені таланти, мудрість, міцна нервова система.

Необхідно визначити свої внутрішні і зовнішні джерела й ресурси та активно використовувати їх для поповнення емоційного балансу.

### Крок 4. Від відчутого відчуття до відстеження специфічних переживань

Усвідомити відчуття через соматичне.

Наприклад, коли ви переживаєте занепокоєння, ви можете поставити собі запитання «Звідки я знаю, що мене щось турбує? В якому місці я відчуваю занепокоєння?» та прослідкувати цю емоцію у своєму тілі.

### Крок 5. Перехід до активного стеження: відчуття, образи, думки, емоції

Як тільки у вас почнуть з'являтися неприємні думки, що зіштовхують вас на небезпечний шлях, скажіть собі: «Це всього лише думки. А що я дійсно зараз відчуваю? Що відбувається в моєму тілі?».

Можуть виникнути образи: візуальні (зримі), акустичні (звуки або голоси), смакові, нюхові (запахи) або тактильні (шкірні відчуття, «дотику»).

Не забувайте ставити собі запитання «Які відчуття я помічаю у своєму організмі, коли переді мною виникає образ?».

## 9. Методичне забезпечення

- 1.Робоча навчальна програма з дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризових станів особистості».
- 2.Питання до самостійної роботи.
- 3.Силабус дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризових станів особистості».
- 4.Ілюстративні матеріали
- 5.Головська І.Г. Методичні рекомендації до проведення практичних занять та організації самостійної роботи з навчальної дисципліни «Психологічне консультування, діагностика та корекція кризових станів особистості»: метод. реком. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 40 с.

## 10.РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна література

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1 та 2. Київ, 2018, 240 с.
2. Колісніченко О.С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців. Харків: Вид-во «Стильздат», 2018, 488 с
3. Магдисюк Л.І. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічних травм та суїцидальних намірів; навч. методич. посіб. Луцьк, Вежа-друк, 2021, 236 с.
4. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд.: Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ.: 2022: <https://rm.coe.int/manual-for-psychologists-web/1680a9754f>.
5. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ., ДП. Вид.дім. «Персонал», 2017, 160 с

### **Допоміжна**

1. Білецька В. В. Девіантна поведінка учнів: форми, прояви, попередження (методичні рекомендації практичним психологам, соціальним педагогам, вчителям загальноосвітніх навчальних закладів) / В. В. Білецька. Миколаїв, 2015. 40 с.
2. Гарріс Надін Берк. У глибокій прірві. Як позбутися наслідків дитячих травм BookChef, 2021. 336 с.
3. Ел.ресурс. Режим <https://book24.ua/ua/product/ulamki-dityachih-travm-yak-vasha-biografiya-vplivae-na-vashu/>
4. Ел.ресурс. Режим: <https://book24.ua/ua/product/u-glibokiy-prirvi-ztsilennya-naslidkiv-dityachih-travm/>
5. Ел.ресурс. Режим: <https://www.livelib.ru/book/1005968383-vopros-smerti-i-zhizni-irvin-yalom>
6. Електронний ресурс. Режим:<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/5707/1/Психологія%20суїциду.pdf>
7. Ірвін Ялом Вопрос смерти и жизни. Бомбора. 2021. 240 с.
8. Кльоц Л. Можливості казкотерапії у подоланні психічної травми. Житомирщина педагогічна № 2 (26), 2022, <https://orcid.org/0000-0002-1770-662X>.
9. Наказава Донна Джексон. Уламки дитячих травм. BookChef, 2022. 384 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.  
URL : <http://www.mon.gov.ua>
2. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського : офіційний сайт URL : <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.  
URL : <http://odnb.odessa.ua/>.

4. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.  
URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>