

**МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО**

ОЛЕКСЮК О.Є.

**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВА
ТА ТРАВМУЮЧИХ
СИТУАЦІЙ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ТА МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТІВ**

Частина 1

Миколаїв – 2018.

УДК 159.9
ББК 88.3я73
О53

Рекомендовано до друку навчально-методичною комісією
Миколаївського національного університету імені
В. О. Сухомлинського
(протокол № 11 від 19 грудня 2018 р)

Рецензенти:

Васильєв Я.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили

Мазур В.М. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та спеціальної освіти Миколаївського міжрегіонального інституту розвитку людини вищого навчального закладу «Університет «Україна»

Олексюк О.Є.

О53 Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Методичні рекомендації та матеріали до самостійної роботи студентів. Частина 1. / Автор-укладач: О. Є. Олексюк. – Миколаїв, МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018. – 49 с.

Методичні рекомендації розроблені відповідно до програми дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» та містить завдання самостійної роботи студентів.

Може бути використаний студентами та викладачам при підготовці до семінарських та практичних занять.

УДК 159.9
ББК 88.3я73
О-53

© Олексюк О. Є., 2018

© МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2018

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ І. СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
РОЗДІЛ ІІ. ПЕРЕЛІК ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ	16
РОЗДІЛ ІІІ. ГЛОСАРІЙ	306

ПЕРЕДМОВА

У нинішніх умовах, в якому перебуває наша країна, все більше звертається увага на підготовку фахівців з психології. Психологічні знання, навички і вміння є важливим засобом досягнення професійних успіхів, особливо у галузях, які торкаються проблеми взаємин «людина-людина», а також забезпечення гармонійного розвитку своєї особистості й психічного здоров'я. Особливо актуальною наразі є дисципліна «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» та підготовка фахівців до роботи з людьми, що перебували у критичних і травмуючих ситуаціях.

Навчально-методичний посібник «Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Методичні рекомендації та матеріали до самостійної роботи студентів. Частина 1.» є дуже актуальним, оскільки надає можливість реалізувати завдання навчально-методичного забезпечення дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій». Наявність такого роду літератури у науковій бібліотеці університету передбачає вирішення проблеми організації самостійної роботи студентів з дисципліни.

Зміст навчально-методичного посібника «Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Методичні рекомендації та матеріали до самостійної роботи студентів. Частина 1.» побудований згідно навчальної програми з даної дисципліни для спеціальності 012 Дошкільна освіта з додатковою спеціалізацією 073 Психологія та містить структурно-логічну схему вивчення дисципліни, завдання самостійної роботи, індивідуальні науково-дослідні завдання та чітке описання алгоритму їх виконання, що дозволить студентів без проблем зрозуміти план реалізації завдань та якісно їх виконати.

У розділах навчально-методичного посібника подаються структура навчальної дисципліни, завдання до самостійної роботи студентів з поясненням як його виконувати, надані теми теоретичного змісту дисципліни. Слід окремо визначити поданий додатковий матеріал, який представлений у вигляді інформаційних прикладів з деяких тем, що вивчаються. Значна увага тут була приділена темі «Психологія війни» як з проблемними матеріалами, так і з наданням порад психологам, які працюють з військовослужбовцями. Користуючись матеріалом посібника студенти можуть виконувати певні завдання самостійної роботи, поглиблено вивчити та засвоїти матеріал наданих тем.

Важливим елементом в навчально-методичному посібнику є подані автором матеріали для додаткового вивчення теми, матеріали для здійснення самостійної роботи. Матеріал, викладений у навчально-методичному комплексі, дозволить активізувати пізнавальну діяльність студентів при вивченні дисципліни та ефективно використати час під час практичної підготовки.

Матеріали посібника стануть у нагоді як студентам, так і викладачам вищих навчальних закладів.



РОЗДІЛ I. СТРУКТУРА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» складена к.пед.н., доцентом Олексюк О.Є. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра галузі знань 01 Освіта напряму підготовки: 012 Дошкільна освіта

Цей курс читається студентам зі спеціалізацією «Психологія». Зміст навчальної дисципліни складений з урахуванням того, що студенти вивчають теоретичні і практичні курси з загальної, соціальної, педагогічної психології, психотерапії, психокорекції тощо.

Матеріал дисципліни передбачає формування у студентів навичок з аналізу, профілактики ситуацій, що травмують, та управління посттравматичним станом і врахуванням набутоків як національного, так і світового досвіду.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічні механізми та методи надання психологічної допомоги у кризових та травмуючих ситуаціях: під час криз, катастроф, у випадках терористичних атак, стихійних та інших лих, яких може зазнати людина.

Мета викладання навчальної дисципліни – навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з психології кризової та травмуючих ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травмуючу ситуацію. Практичне освоєння прийомів і методів надання психотерапевтичної допомоги людям зі стресовими і посттравматичними розладами.

Основні завдання курсу:

- ознайомити з основними теоретичними конструктами психології кризової та травматичних ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили кризу та травматичні ситуації.
- виробити у студентів ряд умінь та навичок застосування набутих знань у практичних сферах своєї діяльності, активізувати особистісний та творчий потенціал майбутнього фахівця;
- сформуванню вміння використовувати на практиці придбані протягом вивчення курсу теоретичні знання;
- озброєння студентів такими здобутками сучасної психологічної науки, які б сприяли їх професійному становленню, а також самоактуалізації та самореалізації у майбутній професії;
- займатися науковими дослідженнями у даній галузі.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

I. Загальнопредметні:

- здатність до узагальнення, сприйняття інформації, володіє культурою мислення, здатний до узагальнення, аналізу, сприйняття інформації (ОК1)
- здатність до саморозвитку, підвищення кваліфікації, оволодіння педагогічною майстерністю (ОК3)
- здатність усвідомлювати соціальну значущість своєї майбутньої професії – вихователь, володіти високою мотивацією до виконання професійної діяльності в ЗНЗ (ОК4)
- здатність засвоювати наукову картину світу, що розширює культурологічні і загальнолюдські розуміння світу (ОК7)
- здатність до співпраці в загальноосвітньому навчальному закладі з колегами і роботі в колективі (ОК8)
- здатність до створення психологічно-сприятливого середовища в загальноосвітньому навчальному закладі (ОК9)
- здатність дотримуватись професійно-етичних умов в процесі здійснення професійної діяльності (ОК12)

II. Фахові:

- здатність бути готовим до реалізації набутих знань в практичній діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах (ПК2)
- здатність до створення соціально і психологічно сприятливого середовища в загальноосвітніх навчальних закладах (ПК3)
- здатність бути готовим до попередження та профілактики особистої професійної непридатності, професійної втоми (ПК5)
- здатність оволодіти педагогічною профкомпетентністю, що визначає ступінь оволодіння формами, методами навчання, засобами протистояння професійної деформації (ПК7)
- здатність до кваліфікованого виконання своїх обов'язків з навчання і виховання дітей, прогнозування наслідків здійснюваних педагогічних впливів на дитину (ПК9)
- здатність забезпечувати диференційований підхід до дітей молодшого шкільного віку (ПК12)
- здатність використовувати різні форми організації навчальної діяльності дітей у ДНЗ, враховуючи потреби, інтереси, попередній досвід дитини (ПК16)
- здатність оволодіння прогностичними вміннями (ПК24)
- здатність до самостійної навчальної та наукової діяльності, самостійного мислення (ПК26)
- здатність набувати в процесі навчання професійної майстерності організаційно-методичних навичок, вміння творчо використовувати отриманні знання в практиці навчання і виховання дітей молодшого шкільного віку (ПК27)

- здатність акумулювати та адаптувати передовий досвід до власної професійної діяльності з урахуванням психологічних особливостей дитячого колективу та кожної дитини зокрема (ПК64)
- здатність складати практичні рекомендації щодо використання результатів наукових досліджень (ПК103)
- готовність представляти результати дослідження у формах звітів, рефератів, публікацій та публічних обговорень (ПК104)
- здатність до участі в роботі наукових колективів, які проводять дослідження з різних напрямків дошкільної освіти (ПК105)
- здатність застосовувати емпіричні методи дослідження в процесі практичних занять та педагогічної практики для різнобічного вивчення особистості дитини молодшого шкільного віку (ПК107)
- здатність враховувати в процесі здійснення організаційно-управлінської діяльності особливості початкової освіти дітей (ПК113)

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **150 годин / 5 кредитів ECTS.**

Програма навчальної дисципліни

КРЕДИТ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ. КРИЗИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ.

Тема 1. Кризи особистості в сучасному суспільстві. Загальне уявлення про життєві кризи. Кризи особистісного розвитку. Вікові кризи. Загальне уявлення про поняття «криза» в психології. Поняття психологічного здоров'я та гармонійної особистості. Психологічне розуміння понять «ситуація», «картина світу», «криза». Типологічний аналіз та класифікація життєвих криз. Умови виникнення життєвих криз. Специфіка вікових криз. Криза народження. Кризи дитячого та підліткового віку. Криза середнього віку. Криза «Я-інтеграції» прихильного віку.

Тема 2. Психологія гомосексуалізму. Віктимність. Суїцид як особистісна криза.

Психологія гомосексуалізму. Гендерні стереотипи. Квір-теорія. Усвідомлення власної гомосексуальності як криза ідентичності. Психологічний профіль гея. Психологічні особливості однополних пар.

Віктимність. Поняття жертви злочину. Віктимологія. Віктимні внутрішньоособистісні конфлікти. Віктимні синдроми, віктимні фобії, віктимні ілюзії. Психологічні наслідки віктимізації Суїцид як складний психологічний феномен вітчизняної та зарубіжної психології. Суїцид та особистість – специфіка взаємовідносин. Соціально-психологічна дезадаптація як основа суїцидальної поведінки.

КРЕДИТ 2. КРИЗИ, ВИКЛИКАНІ ЗОВНІШНІМИ ЧИННИКАМИ.

Тема 1. Особливості консультування ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.

Специфіка соціальних особливостей захворювання. Основні психогенні реакції в період захворювання. Особливості психологічної допомоги ВІЛ-інфікованим та хворим на СНІД. Специфіка консультування на різних етапах захворювання.

Тема 2. Термінальний період у житті людини. Кризи професійної діяльності особистості.

Поняття «термінальності» в психології. Динаміка переживання термінальних станів. Специфіка життєвої кризи в період термінальних захворювань.

Професійне вигорання та емоційне вигорання. Успіх як криза. «Зіркова хвороба». Психологія безробіття.

КРЕДИТ 3. КРИЗИ, ВИКЛИКАНІ ЗОВНІШНІМИ ЧИННИКАМИ.

Тема 1. Психологія війни. Психологія тероризму. Психологічна підготовка до реального бою. Психологічні особливості комбатантів. Психологічні аспекти тероризму.

Тема 2. Психологія природних катастроф.

Психологія природних катастроф. Посттравматична стресова реакція. Психологічні проблеми учасників бойових дій, свідків природних катастроф та терористичних актів. Психологія паніки.

КРЕДИТ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ.

Тема 1. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.

Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди. Історія вивчення психологічних реакцій на травмуючу ситуацію. Сприйняття травмуючої ситуації людиною. Види та рівні реакцій на травмуючу ситуацію. Динаміка психологічних реакцій при катастрофах.

Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад. Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.

Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад. Нозологічні одиниці МКХ-10, пов'язані із травматичним стресом. Епідеміологія ПТСР та його діагностичні критерії. Теоретичні моделі ПТСР. Особливості посттравматичного стресу у дітей. Психодіагностика розладів, пов'язаних із травматичним стресом. Особливості психічних процесів і станів при ПТСР. Індивідуальні особливості переживання ПТСР. ПТСР і внутрішні конфлікти. Робота механізмів психологічного захисту (дисоціація). Аутодеструктивна поведінка і ПТСР.

Психологічні наслідки втягнення у деструктивний культ (секту). Стрес радіаційної загрози, його психологічні причини і наслідки. Поняття неперервної прихованої атомної паніки. Різновиди та психологічні наслідки насильства.

КРЕДИТ 5. МОЖЛИВОСТІ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРИ ТРАВМАТИЧНИХ РОЗЛАДАХ.

Тема 1. Консультування осіб, що пережили посттравматичний стресовий розлад.

Консультування осіб, схильних до суїциду. Психологічні проблеми психолога при роботі з потерпілими від екстремальних ситуацій. Вторинний ПТСР психолога та його профілактика.

Консультування дітей, що постраждали від насильства. Консультування жертв сексуального насильства. Консультування жертв сімейного насильства.

Тема 2. Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція.

Особливості діяльності психолога у вогнищі екстремальної ситуації, основні правила та принципи. Психологічна допомога у кризових психологічних станах. Дебрифінг як метод роботи з потерпілими від екстремальної ситуації. Методи зняття психологічного напруження, робота з емоційними переживаннями потерпілих.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усь ого	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	сп
1	2	3	4	5	6	7
Кредит 1. Теоретичні основи кризової психології. Кризи особистісного розвитку.						
Тема 1. Кризи особистості в сучасному суспільстві. Загальне уявлення про життєві кризи. Кризи особистісного розвитку. Вікові кризи.	15	2	2			11
Тема 2. Психологія гомосексуалізму. Віктимність. Суїцид як особистісна криза.	15	2	4			9
	30	4	6			20
Кредит 2. Кризи, викликані зовнішніми чинниками.						
Тема 1. Особливості консультування ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.	15	2	2			11
Тема 2. Термінальний період у житті людини. Кризи професійної діяльності особистості.	15	2	4			9
	30	4	6			20
Кредит 3. Кризи, викликані зовнішніми чинниками.						
Тема 1. Психологія війни. Психологія тероризму.	15	2	4			9
Тема 2. Психологія природних катастроф.	15	2	2			11
	30	4	6			20
Кредит 4. Психологічні особливості психотравмуючих ситуацій.						
Тема 1. Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки. реакцій при катастрофах.	15	2	2			11
Тема 2. Посттравматичний стресовий розлад. Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.	15	2	4			9

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	усь ого	у тому числі				
		л	пр	лаб	інд	ср
	30	4	6			20
Кредит 5. Можливості та методи психологічної корекції при травматичних розладах.						
Тема 1. Консультування осіб, що пережили посттравматичний стресовий розлад.	15	2	2			
Тема 2. Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція.	15	2	4			9
	30	4	6			20
Усього годин:	150	20	30			100

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Загальне уявлення про життєві кризи. Поняття психологічного здоров'я та гармонійної особистості.	2
2.	Психологія гомосексуалізму. Віктимність.	2
3.	Суїцид як особистісна криза.	2
4.	Особливості консультування ВІЛ-інфікованих та хворих на СНІД.	2
5.	Термінальний період у житті людини.	2
6.	Кризи професійної діяльності особистості	2
7.	Психологія війни.	2
8.	Психологія тероризму.	2
9.	Психологія природних катастроф.	2
10.	Поняття психологічної травми та посттравматичного стресового розладу. Травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.	2
11.	Посттравматичний стресовий розлад.	2
12.	Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях.	2
13.	Консультування осіб, що пережили посттравматичний стресовий розлад.	2
14.	Екстрена психологічна допомога та кризова інтервенція	4
Разом:		30

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва завдання	Кількість годин
1.	Підготовка до практичних занять	15 год
2	Підготовка та написання контрольної роботи	15 год
3	Ведення тлумачного словника ключових понять	15 год
4	Підготовка до екзамену	35 год
5	Аналіз матеріалів з Інтернету про психологічний стан учасників бойових дій	20 год
	Разом:	100 год

Самостійна робота “Підготовка до практичних занять”

Мета: опрацювання питань теми практичного заняття, що могли як розглядати під час лекції, так і виноситися на самостійне опрацювання.

Завдання: за змістом лекції та додатковою літературою підготувати виступи на практичному занятті.

Зміст письмового звіту: законспектувати основні тези виступу на практичному занятті.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

Самостійна робота «Написання та захист реферату з обраної тематики за запропонованим переліком»

Мета: передбачає глибокий та детальний аналіз проблеми, винесеної у темі реферату

Завдання: студент повинен ознайомитися з переліком поданих на практичне заняття тем рефератів і обрати одну з них.

Зміст письмового звіту: за вимогами, що подані вище, підготувати реферат.

Зміст усного звіту: виступити перед студентами академічної групи на практичному занятті з темою реферату.

Обсяг реферату: 10-15 сторінок друкованого тексту (формат А4). У рефераті потрібно розкрити суть проблеми, дати визначення основних понять, огляд стану проблеми і основних підходів до її вивчення.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<p style="text-align: center;">Особливості травматичного досвіду в різних соціальних ситуаціях (виконання реферату на вибір):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Психологічні особливості жертв соціальної дискримінації. 2. Психологічні проблеми біженців. 3. Способи інтерпретації реальності як унікальні та специфічні чинники кризових станів. 4. Екзистенційні виміри та кризові переживання особистості. 	5

	<p>5. Кохання як чинник кризових переживань особистості.</p> <p>6. Стрес радіаційної загрози та неперервна прихована атомна паніка, їх психологічні причини і наслідки.</p> <p>7. Бойові мистецтва Сходу та Заходу: психологічний аспект.</p> <p>8. Психологічні аспекти переживання кризи професійного розвитку.</p> <p>9. Психологічна криза в контексті духовного зростання особистості.</p> <p>10. Психологічні аспекти трудової еміграції.</p> <p>11. Психологічні аспекти перебування в екстремальних природних умовах.</p> <p>12. Психологічні аспекти перебування в екстремальних суспільно-культурних умовах.</p> <p>13. Парасуїцидальна поведінка в психологічному контексті.</p> <p>14. Психічне захворювання та стигматизація як чинники кризових переживань особистості.</p> <p>15. Гендерно-рольовий дефіцит та інверсія гендерних ролей як причини кризових переживань особистості.</p>	
2	<p>Можливості психокорекційної роботи з травмованими особами (виконання реферату на вибір):</p> <p>16. Мотиваційні, ціннісні та світоглядні чинники і ресурси в переживанні психологічної кризи.</p> <p>17. Внутрішні ресурси у переживанні травматичних подій та кризових ситуацій.</p> <p>18. Духовність особистості у переживанні нею психологічної кризи.</p> <p>19. Групова динаміка в психокорекційній групі потерпілих від кризових ситуацій.</p> <p>20. Тілесно-орієнтована психотерапія в роботі психокорекційної групи осіб, що пережили кризову ситуацію.</p> <p>21. Арт-терапія при роботі з особами, що пережили кризову ситуацію.</p> <p>22. Способи активації прихованих внутрішніх ресурсів особистості.</p> <p>23. Самосвідомість та Я-концепція особистості в контексті кризових переживань.</p> <p>24. Творчість як чинник подолання психологічної кризи особистості.</p> <p>25. Невизначеність як чинник та ресурс у переживанні психологічної кризи людиною.</p> <p>26. Робота з екзистенціальними переживаннями осіб, що пережили кризову ситуацію.</p>	5

	<p>27. Психоаналітичний підхід до кризових станів і переживань особистості.</p> <p>28. Гештальт-терапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.</p> <p>29. Когнітивно-поведінковий підхід в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.</p> <p>30. Сімейна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.</p> <p>31. Нейролінгвістичне програмування в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.</p> <p>32. Кататимно-імагінативна психотерапія в роботі з особами, що переживають психологічну кризу.</p> <p>33. Трансперсональний підхід до кризових станів та переживань особистості.</p> <p>34. Гуманістичний підхід до кризових станів і переживань особистості.</p> <p>35. Діяльнісний підхід до подолання психологічної кризи.</p> <p>36. Методи саморегуляції психологічного стану особистості, їх різновиди та особливості застосування.</p> <p>37. Нетривіальні способи подолання психологічної кризи.</p> <p>38. Ресурсність особистості та її психологічні детермінанти.</p> <p>39. Способи запобігання виникненню деструктивних кризових переживань.</p> <p>40. Часовий вимір існування як чинник та ресурс кризових переживань особистості.</p>	
Разом		10

Самостійна робота “Конспектування тем, що виносяться на самостійне опрацювання”

Мета: активізувати студентів на самостійне вивчення деяких теоретичних питань курсу.

Завдання: За запропонованим переліком тем на самостійне вивчення законспектувати основні положення з кожної теми.

Зміст письмового звіту: представити конспект основного змісту теоретичних тем.

Зміст усного звіту: виступити на практичному занятті за однією із законспектованих тем.

СПИСОК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА САМОСТІЙНЕ ОПРАЦЮВАННЯ

1. Психологічні аспекти горя.

2. Агресія в міжособистісних відносинах.
3. Природа посттравматичного стресу.
4. Форми й типи активності людини в напружених й екстремальних ситуаціях.
5. Способи подолання напружених й екстремальних ситуацій.
6. Надійність діяльності людини в екстремальних ситуаціях.
7. Стійкість і толерантність людини до екстремальних ситуацій.
8. Надання психологічної допомоги потерпілим в екстремальній ситуації.
9. Психологія травмуючих ситуацій в соціальному конфлікті.
10. Психологія травмуючих ситуацій в етнічному конфлікті.
11. Індивідуальні розходження в реагуванні на ситуацію, що травмує.
12. Фрустрація й стрес в екстремальній ситуації.
13. Зміна в житті як напружена ситуація.
14. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
15. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
16. Психологія кризових станів.
17. Психологія переживання.
18. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
19. Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію.
20. Синдром посттравматичного стресу.
21. Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.
22. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
27. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
28. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
29. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

Самостійна робота “Підготовка до КР, заліку, екзамену”

Мета: узагальнення та систематизацію знань з окремого модуля або дисципліни у цілому.

Завдання: ознайомитися з переліком питань та завдань, що виносяться на залік; знайти питання у конспекті лекцій або в підручниках, запропонованих викладачем у переліку літератури. Ретельно ознайомитися зі змістом матеріалу, для самоперевірки виконайте тестові завдання з курсу.

Зміст письмового звіту: відповідь на тестові питання на заліку.

Зміст усного звіту: відповідь на теоретичні питання на заліку.

Самостійна робота «Ведення тлумачного словника ключових понять»

Мета: активізувати студентів на вивчення ключових понять теми; сприяти розумінню студентами теми.

Завдання: записати до словника ключові поняття теми, що наведені у плані лекції та практичного заняття.

Зміст письмового звіту: перевірка викладачем ведення словника.

Зміст усного звіту: виступ на практичному занятті.

9. Індивідуальне навчально-дослідне завдання

№ з/п	Назва завдання	Кількість годин
1	Повідомлення за обраною темою з навчальних та навчально-методичних посібників	14
2	Аналіз казки-ситуації з теми професійного вигорання	10
3	Складання тесту/кресворду за теоретичним матеріалом лекції	10
	Разом	34
	<i>Додаткове варіативне завдання</i>	
	Складання комп'ютерної презентації за теоретичним матеріалом	14
	Написання Есе за запропонованою тематикою	10



РОЗДІЛ II. ПЕРЕЛІК ТЕОРЕТИЧНИХ ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ЛЕКЦІЙНІ ЗАНЯТТЯ

ТЕМА 1. КРИЗИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ. ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО ЖИТТЄВІ КРИЗИ. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ.

План

1. Розуміння криз особистості у психології.
2. Типологія кризових ситуацій особистості
3. Ставлення до кризи та її подолання (самостійно)
4. Поняття гармонії особистості
5. Гармонія взаємин особистості, її сенс життя, духовність і свобода
6. Шлях особистості як сукупність життєвих процесів
7. Психічна стійкість
8. Залежна поведінка як наслідок зниження психічної стійкості
9. Самоуправління і саморегулювання (самостійно)

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., 1991.
2. Амбрамова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Там само.-1985.-№6.
3. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. - 1994. - №1.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Просвещение, 1990.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
6. Варій М.Й. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - Львів: Край, 2005.
7. Василюк Ф. Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1984.
8. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко] / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психо-логии и психотерапии)
9. Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
10. Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. - М., 1993.
11. Данченко Е. А., Титаренко Т. М. Личность: конфликт, гармония. Киев, 1989.

12. Зеер Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. - 2-е изд., перераб. доп. - М.: Академический Проект: Екатеринбург: Деловая книга, 2003.
13. Кісарчук З. Г. Кататимно-імагінативна психотерапія / Зоя Кісарчук, Людмила Гре-бінь, Яніна Омельченко // Основи психотерапії: навч. посібник / В. І. Банцер, Л. О. Гребінь, З. В. Гривул [та інш.]; під заг. ред. К.В. Седих, О.О. Фільц, Н.Є. Завацька. — Полтава: Алчевськ: ЦПК, 2013. — с. 73-96
14. Князев Я. Ключ к самосозиданию. - М., 1990.
15. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Ханскарл Лейнер — М.: Эйдос, 1997. — 286 с.
16. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2т.]; Т.1: Теоретико-методологічні проблеми генетичної психології. - К.: Форум, 2002.
17. Мартынюк Е.М. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты. - Симферополь, 1988. - С. 28-30.
18. Маслоу А. Самоактуализация личности и образования: пер. с англ. - Киев, Донецк: Ин-т психологии АПН Украины, 1994.
19. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. - М.: Московский психолого-социальный институт. - Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
20. Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. - М.: Наука, 1998.
21. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 315 с.
22. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. - М., 1986.
23. Пейсахов Н.М. Саморегуляция типологические свойства нервной системы. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1994.
24. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. - Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
25. Психоаналитические термины и понятия: словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковикова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. - М.: Незави-симая фирма «Класс», 2000. —304 с.
26. Психологическая помощь в кризисных ситуациях — [Электронный ресурс] — Режим доступа: <http://www.amerahi.ru/articles/index.php?article=21> — название с экрана;
27. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003.
28. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. - СПб.: Питер, 2004.
29. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности / Под ред. В.А. Ядова. - Л., 1979.
30. Скотт Дж. Конфликты: пути их преодоления. Киев, 1991.
31. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.

32. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування / Т.М.Титаренко. — К.: Главник, 2004. — 96 с.
33. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер. С англ. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
34. Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М., 1992.
35. Чуприкова А.П., Пилягина Г.Я., Войцех В.Ф. Глосарий суицидологических терминов. Киев, 1999.
36. Шевандрин Н.Н. Психодиагностика, коррекция и развитие личности: Учеб. для студ. высш. учеб. завед. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

ТЕМА 2. КРИЗИ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ. ВІКОВІ КРИЗИ. ВІКТИМНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ, ЇЇ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ. ПСИХОЛОГІЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ. ГОМОСЕКСУАЛІЗМ ЯК КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ.

План

1. Специфіка вікових криз.
2. Віктимність та віктимологія.
3. Суїцид як складний психологічний феномен психології.
4. Психологія гомосексуалізму (самостійно).

Контрольні питання

1. Хто з вчених-кримінологів стояв у витоків розвитку віктимології?
2. Що означає віктимологія як напрям кримінології?
3. Основні напрями підтримки і допомоги потерпілим, визначені Генеральною Асамблеєю ООН.
4. У чому полягає відмінність понять “жертва» і “потерпілий»?
5. Сутність поняття “віктимність особи”.
6. Що означає поняття “ віктимізація”?
7. Основні види віктимної поведінки жертви.
8. Класифікація жертв злочинів залежно від їх морально-психологічних особливостей (за Д. Рівманом).
9. На які групи поділяються потерпілі за ступенем віктимності?
10. Значення вивчення особи потерпілого.

ТЕМА 3. КРИЗИ, ВИКЛИКАНІ ЗОВНІШНІМИ ЧИННИКАМИ. ВІЛ-ПОЗИТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ. ГРУПИ ДОПОМОГИ ВІЛ-ПОЗИТИВНИМ. СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ВІЛ-ПОЗИТИВНИХ

План

1. ВІЛ як стигматизоване захворювання.
2. Зовнішня і внутрішня стигма.
3. Методи зменшення впливу стигми на суспільство.
4. Етапи життя з ВІЛ та їх специфіка.

5. Депресія ВІЛ-позитивних.
6. Гендерна специфіка переживань у зв'язку з ВІЛ.
7. Стратегії життя з ВІЛ.
8. Психологічна допомога ВІЛ-позитивним клієнтам.

Література

1. Актуальные вопросы ВИЧ-инфекции. Программа элективный курс. – М. : ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006. – 28 с.
2. Башкатов И. П. Притеснение: обидчики и обиженные / И. П. Башкатов // Социолог. исследов. – 2002. – № 12. – С. 41–50.
3. Беляева В. В. Консультирование при ВИЧ-инфекции. Пособие для врачей различных специальностей / В. В. Беляева, В. В. Покровский, А. В. Кравченко. – М. : Медицина, 2003. – 77 с.
4. ВИЧ-инфекция: клиника, диагностика и лечение / В. В. Покровский, Т. Н. Ермак, В. В. Беляева, О. Г. Юрин / Под общ. ред. В. В. Покровского. – М. : ГЭОТАР-МЕД, 2003. – 488 с.
5. Егорова Н. И. Взаимосвязь выраженности чувств стыда и вины характеристик межличностного общения у ВИЧ-инфицированных женщин [Электронный ресурс] / Н. И. Егорова. – Режим доступа: [http:// snopsy.spb.ru/bkr/browse.php?id=42](http://snopsy.spb.ru/bkr/browse.php?id=42). – Загол. с экрана.
6. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: у 2 частинах Ч. 1. Психологія життєвих криз особистості / Ред. рада: В. М. Доній, Г. Н. Гесен, Н. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К. : ІЗМН, 1998. – 360 с.
7. Кутузова Д. Жизнь в позитиве: работа нарративных практиков с сообществом людей, живущих с ВИЧ [Электронный ресурс] / Дарья Кутузова. – Режим доступа: <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/05/20/living-positive-live>. – Загол. с экрана.
8. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия / Арнольд Лазарус. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
9. Паллиативная помощь при СПИДе / ЮНЭЙДС: Технический обзор. – Geneva : UNAIDS, 2001. – 24 с.
10. Покровский В. В. Эпидемия ВИЧ-инфекции в России / В. В. Покровский-, Н. Н. Ладная-, И. Г. Савчен-ко- и др. // Эпидемиология- и инфекцион-ные-болезни-. – 1998. – № 5. – С. 4–11.
11. Розовая психотерапия: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами / Под ред. Д. Дэйвиса, Ч. Нила. – СПб. : Питер, 2001. – 333 с.
12. Стигма и дискриминация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://shagi.infoshare.ru/arch/?doc= 520>. – Загол. с экрана.
13. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультивання. У 2 частинах / Т. М. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 192 с.
14. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

15. European guidelines for the clinical management and treatment of HIV-infected adults in Europe (The EACS Euroguidelines Group) // AIDS. – 2003. – Vol. 17. – Suppl. 2. – S. 3–26.
16. Introducing Narrative Therapy: a collection of practice-based writings / Ch. White, D. Denborough. – Adelaide, South Australia : Dulwich Centre Publications, 1998. – 229 p.
17. Pearce W. B. Communication and the Human Condition / W. B. Pearce. – Edwardsville, IL : Southern Illinois University Press, 1989. – 248 p.

**ТЕМА 4. ПСИХОЛОГІЯ ВІЙНИ. ПСИХОЛОГІЯ ТЕРОРИЗМУ.
ПСИХОЛОГІЯ ПРИРОДНИХ КАТАСТРОФ. ПОСТТРАВМАТИЧНА
СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ. ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ УЧАСНИКІВ
БОЙОВИХ ДІЙ, СВДІКІВ ПРИРОДНИХ КАТАСТРОФ ТА ТЕРОРИСТИЧНИХ
АКТІВ. ПСИХОЛОГІЯ ПАНІКИ.**

План

1. Поняття травматичної події.
2. Фактори, які супроводжують перебування на війні та визначають психологічний стан людини.
3. Симптоми та форми виявлення ПТСР.
4. Психологія тероризму.
5. Основні принципи допомоги заручникам. Паніка.

Література

1. Агарков В. А. Изучение особенностей фрустрационных реакций и механизмов психической защиты у лиц, переживших психическую травму / В. А. Агарков, С. А. Бронфман, А. И. Оржеховская // Вопр. психологии экстремальных ситуаций. – 2009. – № 4. – С. 17–37.
2. Александрова А. Л. Психологические ресурсы адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф [Электрон-ный ресурс] / А. Л. Александрова. – Режим доступа: <http://www.institut.smysl.ru/article/ar-alexandrova.php>. – Загол. с экрана.
3. Александровский Ю. А. Психоневрологические расстройства при аварии на Чернобыльской АЭС / Ю. А. Александровский // Медицинские аспекты аварии на Чернобыльской АЭС. – К. : Здоровье, 1988. – С. 171–177.
- с Былим И. А. Личность террориста (на примере Северного Кавказа) [Электронный ресурс] / И. А. Былим. – Режим доступа: <http://www.propsy.ru/ru/publications/index?group=48&publication=63>. – Загол. с экрана.
5. Варга А. Я. Время после трагедии / А. Я. Варга, Е. С. Жорняк // Московс. психотерапевтич. журн. – 2005. – № 1. – С. 124–139.
6. Васильев Л. Психология терроризма [Электронный ресурс] / Л. Васильев. – Режим доступа: <http://terroristica.info/node/899>. – Загол. с экрана.
7. Введенская Т. Ю. Международный терроризм: психологический аспект

[Электронный ресурс] / Т. Ю. Введенская, Е. А. Дзигум-ская. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/terror2.htm>. – Загол. с экрана.

8. 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 // Москов. психотерапевтич. журн. – 2006. – № 1. – С. 131–159.

9. Денборо Д. Опросник психологического и социального сопротивления [Электронный ресурс] / Дэвид Денборо. – Режим доступа: <http://narrlibrus.wordpress.com/2009/03/02/checklists-of-resistance>. – Загол. с экрана.

10. Джармен Р. Консультирование людей в дистрессе: психосоци-альная реабилитация пострадавших от травматических переживаний в результате войны [Электронный ресурс] / Р. Джармен. – Режим доступа: http://psychol.gas.ru/ippp_pfr/j3p/pap.php?id=20011211. – Загол. с экрана.

11. Ениклопов С. Н. Психотерапия при психотравматических стрессовых расстройствах / С. Н. Ениклопов // Росс. психиатрич. журн. – 1998. – № 3. – С. 50–56.

12. Знаков В. В. Психологические причины непонимания «афганцев» в межличностном общении / В. В. Знаков // Психол. журн. – 1990. – Т. 4. – С. 99–108.

13. Иванченко С. Н. Круглый стол: к событиям на Дубровке. Соматическая терапия травмы при работе с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях [Электронный ресурс] / С. Н. Иванченко. – Режим доступа: http://flogiston.ru/articles/therapy/nord_ost. – Загол. с экрана.

14. Кара-Мурза С. Манипуляции сознанием / С. Кара-Мурза. – М. : Эксмо, 2009. – 864 с.

15. Караяни А. Г. Прикладная военная психология / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.

16. Китаев-Смык Л. А. Стресс войны: фронтовые записки врача-психолога / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Рос. ин-т культурологии, 2001. – 79 с.

17. Колодзин Б. Как жить после психической травмы / Бенджамин Колодзин. – М. : Шанс, 1991. – 96 с.

18. Короленко Ц. П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц. П. Короленко. – Л., 1978. – 271 с.

19. Корюкин А. М. Личный опыт в Бесланской трагедии – лечебная перспектива [Электронный ресурс] / А. М. Корюкин. – Режим доступа: <http://www.pro-psy.ru/ru/publications/index?group=46&publication=64>. – Загол. с экрана.

20. Кутузова Д. А. Психологическая травма и посттравматический стресс [Электронный ресурс] / Д. А. Кутузова. – Режим доступа: <http://www.publicverdict.org/ru/articles/rehabilitatio/1170807.html>. – Загол. с экрана.

21. Кутузова Д. Психологическая реабилитация людей, переживших пытки / Дарья Кутузова // Информ.-аналит. бюлл. фонда «Общественный вердикт». – 2008. – № 1 (5). – С. 10–13.

22. Лукабо Р. Терроризм – психологические и политические аспекты / Р. Лукабо, Э. Фукуа, Дж. П. Кенджеми, К. Ковальски // Иностран-ная психология. –

1998. – № 10. – С. 108–115.

23. Масгутова С. К. Психологическая реабилитация детей, переживших железнодорожную катастрофу / С. К. Масгутова // *Вопр. психологии.* – 1990. – № 1. – С. 86–92.

24. Моляко В. А. Особенности проявления паники в условиях экологического бедствия / В. А. Моляко // *Психологический журнал.* – 1992. – Т. 13. – № 2. – С. 66–73.

25. Морозова Е. И. Организация психологической помощи в чрезвычайных ситуациях / Е. И. Морозова, А. Л. Венгер // *Вопр. психич. здоровья детей и подростков.* – 2003. – № 2 (3). – С. 60–62.

26. О'Конор Ш. После насилия: борьба фантазии и реальности [Электронный ресурс] / Ш. О'Конор // *Журн. практич. психологии и психоанализа.* – 2000. – № 2. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/par.php?id=20000211>. – Загол. с экрана.

27. Ольшанский Д. В. Психология терроризма / Д. В. Ольшанский. – СПб. : Питер, 2002. – 288 с.

28. Пергаменщик Л. А. Кризисная психология: Курс лекций / Л. А. Пергаменщик. – Минск : Вышэйшая школа, 2004. – 240 с.

29. Пономаренко В. А. Социально-психологическое содержание боевого стресса / В. А. Пономаренко // *Психол. журнал.* – 2004. – Т. 25. – № 3. – С. 98–102.

30. Почебут Л. Г. Социальная психология толпы / Л. Г. Почебут. – СПб : Речь, 2004. – 240 с.

31. Проблемы военной психологии. Хрестоматия / Сост. К. Сельченок. – М. : Харвест, 2003. – 640 с.

32. Природа этнорелигиозного терроризма / Под ред. Ю. М. Антоняна. – М. : Аспект Пресс, 2008. – 366 с.

33. Психология экстремальных ситуаций. Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченок. – М. : Харвест, 2001. – 480 с.

34. Пухова Т. И. Образ радиации в рисунках школьников, проживающих на загрязненных территориях / Пухова Т. И. // *Вопр. психологии.* – 1993. – № 1. – С. 40–46.

35. Пушкарев А. Л. Диагностика ПТСР у участников боевых действий / А. Л. Пушкарев. – Минск, 1991. – 68 с.

36. Решетников М. М. Психофизиологические аспекты состояния, поведения и деятельности пострадавших в очаге стихийного бедствия / М. М. Решетников, Ю. А. Баранов, А. Мухин, С. В. Чермянин // *Психол. журнал.* – 1989. – Т. 10. – № 4. – С. 125–129.

37. Сидоров П. И. Психология катастроф / П. И. Сидоров, П. И. Мосягин, С. В. Маруняк. – М. : Аспект Пресс, 2008. – 416 с.

38. Слабинский В. Ю. Патоморфоз реактивных расстройств у пострадавших от катастроф / В. Ю. Слабинский // *Вестн. психотерапии.* – 2006. – № 15. – С. 79–92.

39. Слабинский В. Ю. Краткосрочная групповая психотерапия вдов и матерей

военнослужащих, погибших в ходе контртеррористических операций в Чеченской республике / В. Ю. Слабинский, З. В. Лютик // *Обозр. психиатрии и мед. психологии / Санкт-Петербургский НИ психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева.* – 2005. – Т. 03. – № 3. – С. 20–22.

40. Современная военная психология. Хрестоматия / Сост. А. Урбанович. – М. : Харвест, 2003. – 576 с.

41. Сукиасян С. Г. Особенности посттравматических стрессовых нарушений после землетрясения в Армении / С. Г. Сукиасян // *Обозр. психиатрии и мед. психологии им. В. М. Бехтерева.* – 1993. – № 1. – С. 61–70.

42. Сукиасян С. Г. Стресс и постстрессовые расстройства: личность и общество / С. Г. Сукиасян, А. С. Тадевосян, С. С. Чшмаритян, Н. Г. Манасян. – Ер. : Асогик, 2003. – 348 с.

43. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб. : Питер, 2001. – 240 с.

44. Тарабрина Н. В. Психологические последствия войны [Электронный ресурс] / Н. В. Тарабрина // *Психолог. обозр.* – 1996. – № 10. – Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1748>. – Загол. с экрана.

45. Филатов Ф. Р. Психологическая помощь специалистам, г. Беслан [Электронный ресурс] / Ф. Р. Филатов. – Режим доступа: <http://www.psy.su/institut/articles1/1863>. – Загол. с экрана.

46. Ценев В. Стокгольмский синдром [Электронный ресурс] / Вит Ценев. – Режим доступа: <http://psyberia.ru/mindterritory/sindrom>. – Загол. с экрана.

47. Эффективная терапия посттравматического стрессового расстройства / Под ред. Э. Б. Фoa, Т. М. Кин, М. Дж. Фридман. – М. : Когито-Центр, 2005. – 467 с.

48. Goodwin J. The Etiology of Combat-Related Post-Traumatic Stress Disorders / J. Goodwin // *Post-Traumatic Stress Disorders: a handbook for clinicians* / T. Williams. (Ed.). – Cincinnati, Ohio: Disabled American Veterans, 1987. – P. 1–18.

Ресурси мережі Інтернет

1. Забытый полк [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polk.ru>. – Загол. с экрана.

2. American National Center for Posttraumatic Stress Disorders [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ncptsd.va.gov/ncmain/index.jsp>. – Загол. с экрана.

3. American Trauma Society [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.amtrauma.org>. – Загол. с экрана.

4. David Baldwin's Trauma Information Pages [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.trauma-pages.com>. – Загол. с экрана.

5. Gift from Within: International Non-Profit Organization for Survivors of Trauma and Victimization [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.giftfromwithin.org>. – Загол. с экрана.

6. Kids for Kids: Youth Organization for the Recovery of Young Victims of Terrorism [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kidsforkids.net>. – Загол. с экрана.

7. The International Trauma Healing Institute [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.traumainstitute.org>. – Загол. с екрана.

8. The Israel Center for the Treatment of Psychotrauma [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.traumaweb.org>. – Загол. с екрана.

9. Trauma Center at Justice Resource Institute [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.traumacenter.org>. – Загол. с екрана.

ТЕМА 5. ТЕРМІНАЛЬНИЙ ПЕРІОД У ЖИТТІ ЛЮДИНИ. ПОНЯТТЯ “ТЕРМІНАЛЬНОСТІ” В ПСИХОЛОГІЇ. ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ТЕРМІНАЛЬНИХ СТАНІВ. СПЕЦИФІКА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ В ПЕРІОД ТЕРМІНАЛЬНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ.

План

1. Поняття танатології та паліативної медицини.
2. Зміна ставлення до смерті з розвитком суспільства.
3. Помирання та смерть як психологічні явища
4. Динаміка термінальних переживань.
5. Спільні закономірності в анамнезі хворих на онкологію. Психологічний профіль онкохворого.
6. Варіанти психологічної допомоги хворим на рак.
7. Специфіка роботи з онкохворими дітьми. Підтримка родини.

Література

1. Андреева А. Д. Как помочь ребенку пережить горе / А. Д. Андреева // Вопр. психологии. – 1991. – № 2. – С. 87–96.
2. Аръес Ф. Человек перед лицом смерти / Ф. Аръес. – М. : Прогресс, 1992. – 528 с.
3. Баскаков В. Ю. Танатотерапия. Теоретические основы и прак-тическое применение / В. Ю. Баскаков. – М. : Ин-т общегуманитар. исслед., 2007. – 184 с.
4. Бусыгина Н. Психологическая помощь онкологическим больным в свете холистической модели болезни / Н. Бусыгина // Москов. психотерапевт. журн. – 2000. – № 1. – С. 77–100.
5. Володин Б. Ю. Психосоматические взаимоотношения и психотерапевтическая коррекция у больных раком молочной железы и опухолевой патологией тела матки: автореф. дис... д-ра мед. н.: 14.00.18 / Борис Юрьевич Володин. – М.: РОУ ВПО «Росс. ун-т дружбы народов», 2008. – 48 с.
6. Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересую-щихся / А. В. Гнездилов. – СПб. : Изд-во «Речь», 2007. – 162 с.
7. Грановская Р. М. Психология веры / Р. М. Грановская. – СПб. : Речь, 2004. – 576 с.
8. Дацишин Б. Сильний той, хто вміє показати свої слабкості (інтерв'ю І. Корнелюк) [Електронний ресурс] / Борис Дацишин // Поступ. – 2003. – № 160. –

Режим доступа: <http://postup.brama.com/dinamic/usual.php?what=13600>. – Загл. з экрана.

9. Калшед Д. Внутренний мир травмы: Архетипические защиты личностного духа / Дональд Калшед. – М. : Академический проект, 2001. – 368 с.

10. Леонтьев Д. Смысл смерти: на стороне жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.institut.smysl.ru/article/dead.php>. – Загл. с экрана.

11. Михайлова Е. Психодрама: вдохновение и техника / Е. Михайлова, П. Холмс, М. Карп, З. Морено, А. А. Шутценбергер. – М. : НФ «Класс», 2009. – 288 с.

12. Орлова Т. В. Философия паллиативной помощи [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://4java.org/ppci/ru/publications/index.jsp?tvo/filosofiya_palliativnoy_pomoschi. – Загл. с экрана.

13. Паллиативная помощь при СПИДе / ЮНЭЙДС: Технический обзор. – Geneva : UNAIDS, 2001. – 24 с.

14. Петрова Е. Травма и посттравматический синдром. Практика терапевтической работы (терапевтическое эссе) [Электронный ресурс] / Елена Петрова. – Режим доступа: http://www.gestalt.spb.ru/noframes/articles/articles_15.htm. – Загл. с экрана.

15. Саймонтон К. Возращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни / Карл Саймонтон, Стефани Саймонтон. – СПб. : Питер, 1995. – 171 с.

16. Сидорова В. Ю. Четыре задачи горя [Электронный ресурс] / В.Ю. Сидорова // Журн. практич. психологии и психоанализа. – 2001. – № 1–2. – Режим доступа: <http://psyjournal.ru/j3p/pap.php?id=20011210>. – Загл. с экрана.

17. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2005. – 376 с.

18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

19. Титаренко Т. М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т. М. Титаренко. – К. : Людопринт Україна, 2009. – 277 с.

20. Фрейд З. Основные психологические теории в психоанализе. Очерк истории психоанализа: Сб. / Зигмунд Фрейд. – СПб. : Алетейя, 1998. – С. 211–231.

21. Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий / Берт Хеллингер. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2003. – 400 с.

22. Холмогорова А. Страх смерти: культуральные источники и способы [Электронный ресурс] / А. Холмогорова. – Режим доступа: <http://www.institut.smysl.ru/article/holmogorova.php>. – Загл. с экрана.

23. Ценев В. Психология горевания [Электронный ресурс] / Вит Ценев. – Режим доступа: <http://psyberia.ru/remarks/gore>. – Загл. с экрана.

24. Шефов С. А. Психология горя / С. А. Шефов. – СПб. : Речь, 2006. – 144 с.

25. Шутценбергер А. А. Тяжелобольной пациент (15-летний опыт применения психодрамы для лечения рака) / А. А. Шутценбергер // Вопр. психологии. – 1990. – № 5. – С. 94–106.

26. Юрьева Л. Н. Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. – Д. : Арт-Пресс, 1999. – 164 с.

27. Якобсен Б. Жизненный кризис в экзистенциальной перспективе: могут ли травма и кризис рассматриваться как помощь в личном развитии? [Электронный ресурс] / Б. Якобсен. – Режим доступа: [http:// hpsy.ru/public/ x2267.htm](http://hpsy.ru/public/x2267.htm). – Загл. с экрана.
28. Ялом И. Лечение от любви и другие психотерапевтические но-веллы / Ирвин Ялом. – М. : Независимая фирма «Класс», 2008. – 288 с.
29. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Римис, 2007. – 608 с.
30. Bandura A. Self-efficacy in Changing Societies / Albert Bandura. – Cambridge, United Kingdom : Cambridge University Press, 1995. – 335 p.
31. Kushner H. S. When Bad Things Happen to Good People / H. S. Kushner. – New York : Anchor, 2004. – 176 p.
32. Madon S. In search of the powerful self-fulfilling prophecy / S. Madon, L. Jussim, J. Eccles // Journal of Personality and Social Psychology. – 1997. – № 72. – P. 791–809.
33. O'Connor J. Children and Grief: Helping Your Child Understand Death / J. O'Connor. – Grand Rapids, MI : Revell, 2004. – 254 p.
34. Rogers W. F. Grief – Erich Lindemann's Contribution to our Understanding of It / W. F. Rogers // Pastoral Psychology. – 1963. – V. 14. – № 6. – P. 5–7.
35. The Principles and Practice of Medicine / Ed. Stobo J. D. – Stamford, Connecticut : McGraw-Hill Professional, 1996. – 1046 p.
36. Worden W. J. Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Professional / William J. Worden. – NY, The USA : Springer Publishing Company, 2001. – 244 p.
37. Yalom I. D. Staring at the sun: overcoming the terror of death / Irvin D. Yalom. – CA, San Francisco : Jossey-Bass, 2009. – 306 p.

Ресурси мережі Інтернет

1. Learning to Live Through Loss: helping Children Understand Death [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.nncc.org/Guidance/under-stand.death.html>. – Загл. с экрана.

ТЕМА 6. КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ. ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ. УСПІХ ЯК КРИЗА. “ЗІРКОВА ХВОРОБА”. ПСИХОЛОГІЯ БЕЗРОБІТТЯ.

План

1. Професійне вигорання.
2. Причини та механізми професійного вигорання.
3. Превенція та робота з професійним вигоранням.
4. Професійний успіх як криза.
5. Психологія безробіття.

Література

1. Берглас С. Лучшие сотрудники: инструкция по управлению / Берглас // Harvard Business Review – Россия. – 2006. – № 10 (22). – С. 59–68.

2. Березовская Л. Г. К вопросу критериев риска развития синдрома «эмоционального выгорания» / Л. Г. Березовская, В. Ю. Слабинский, С.А. Подсадный // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в ме-дицинской, психологической и педагогической практике): сб. научн. статей / под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск : Курск. гос. ун-т, 2007. – С. 17–19.
3. Гинзбург М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. Р. Гинзбург // Вопр. психологии. – 1988. – № 2. – С.19–26.
4. Заславская Т. И. Социальный механизм трансформации рос-сийского общества [Электронный ресурс] / Т. И. Заславская // Социо- лог. журн. – 1999. – № 3. – Режим доступа: <http://www.socjournal.ru/article/168>. – Загл. с экрана.
5. Крот Є. В. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості представників педагогічних професій: диплом магі-стра психології: 7.040101 / Євгенія Василівна Крот. – Д. : ДНУ, 2007. – 81 с.
№ Малыхин М. Отдам сотрудника в хорошие руки [Электрон-ный ресурс] / М. Малыхин, О. Гончарова // Ведомости. – 2006. – № 229 (1756). – Режим доступа: <http://www.vedomosti.ru/newspaper/article.shtml?2006/12/05/117036>. – Загл. с экрана.
7. Махотин С. Бетховен / С. Махотин. – М. : Белый город, 2006. – 64 с.
8. Пайнс Э. Практикум по социальной психологии / Э. Пайнс, К. Маслач. – СПб. : Питер, 2001. – 528 с.
9. Подсадный С. А. К вопросу роли этических моделей в формиро-вании синдрома эмоционального выгорания у специалистов помогаю-щих профессий / С. А. Подсадный, В. Ю. Слабинский // Проблемы ис-следования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специали-стов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и пе-дагогической практике): сб. научн. статей / Под ред. В. В. Лукьянова, С. А. Подсадного. – Курск. гос. ун-т, 2007. – С. 136–138.
10. Пряжников Н. С. Профессиональное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М. : Академия, 2008. – 320 с.
11. Сидоренко Е. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру / Е. Си-доренко. – СПб. : Речь, 2002. – 348 с.
12. Франкл В. Психотерапия на практике / Виктор Франкл. – СПб. : Речь, 2001. – 256 с.
13. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты / Анна Фрейд. – М. : АСТ, 2008. – 160 с.
14. Фрейджер Р. Гуманистическая, трансперсональная и экзистен-циальная психология. К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мэй / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – М. : Прайм-Еврознак, 2007. – 224 с.
15. Фромм Э. Бегство от свободы / Эрих Фромм. – М. : АСТ, 2009. – 288 с.
16. Хакимова Н. Р. Взаимосвязь профессионального и личностного самоопределения [Электронный ресурс] / Н. Р. Хакимова. – Режим до-ступа: <http://flogiston.ru/articles/labour/hakimova>. – Загл. с экрана.

17. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Ирвин Ялом. – М. : Римис, 2008. – 608 с.
18. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – Vol. 7. – P. 63– 74.
19. Адміністратору школи. Тренінги з розвитку комунікативності вчителів / уклад. А.Г.Дербеньова, А.В.Кунцевська. – Х.: Вид. група “Основа”, 2010. – 191 с. – (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”).
20. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. – Х.: Вид. група “Основа”, 2011. – 159 с.: іл., табл. - (Серія “Тренінги в педагогічній практиці”).
21. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти // Психолог, №40 (424), жовтень, 2010. – с.3-7.
22. Професійні захворювання та їхня профілактика / упоряд. А.В.Флобойм. – К.: Шк. Світ, 2011. – 104 с. – (Бібліотека “Шкільного світу”).

Ресурси мережі Інтернет

1. Ведущий портал о кадровом менеджменте [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа: <http://www.hrm.ru>. – Загл. с экрана.
2. Державна служба зайнятості [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dcz.gov.ua/control/uk/index>. – Загол. з екрана.
3. Журнал «Управление персоналом» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.top-personal.ru>. – Загл. с экрана.
4. http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/
5. HR-liga: Сообщество кадровиков и специалистов по управлению персоналом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.hrliga.com. – Загл. с экрана.
6. HR-портал: сообщество HR-менеджеров [Электронный ре-сурс]. – Режим доступа: <http://www.hr-portal.ru>. – Загл. с экрана.
7. <http://school20.km.ua>
8. <http://www.confession-at.blogspot.com>
9. <http://elger.ru>
10. <http://www.camps.ru>
11. <http://www.school99.ru>
12. <http://vashpsixolog.ru>

ТЕМА 7. ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ. ТРАВМУЮЧА СИТУАЦІЯ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

План

1. Поняття «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад».
2. Типи та види психотравмуючих ситуацій.
3. Особистісна трансформація при переживанні психотравмуючої ситуації.

Література

1. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадыров. — СПб. : Речь, 2012. — 448 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с. — (Справочник практического психолога).
3. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. — Львів: Видавництво Українського католицького університету, Свідчадо, 2014. — 120 с.
4. Сыропятов О. Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций / О. Г. Сыропятов. — Издательство: Litres, 2013. — 270 с.
5. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1 Теория и методы / Н.В. Тарабрина, В.А.Агарков, Ю.В.Быховец и др. — М. : Изд-во «Когито-Центр», 2007. — 208 с.
6. Фридман М. Дж. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под. ред. Р. Карсини, А. Ауренбаха. — СПб. : Питер, 2006. — С.869-870.
7. Ягупов В. Військова психологія: Підручник / В. Ягупов. — Київ: Тандем, 2004. — 656с.
8. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. — NY: American Psychiatric Press, 2013.

ТЕМА 8. ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД

План

1. Характеристика посттравматичного стрессового синдрому
2. Типологія ПТСР
3. Особливості ПТСР у дітей
4. Індивідуальна вразливість і психологічні наслідки травми
5. Роль захисних механізмів психіки в подоланні стресу

Література

9. Кадыров Р. В. Посттравматическое стрессовое расстройство (PTSD): состояние проблемы, психодиагностика и психологическая помощь: учебное пособие / Р. В. Кадыров. — СПб. : Речь, 2012. — 448 с.
10. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина-Пых. — М. : Изд-во Эксмо, 2005. — 960 с. — (Справочник практического психолога).
11. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. — Львів: Видавництво Українського католицького університету, Свідчадо, 2014. — 120 с.
12. Сыропятов О. Г. Медико-психологическое сопровождение специальных операций / О. Г. Сыропятов. — Издательство: Litres, 2013. — 270 с.

13. Тарабрина Н. В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса. Ч.1 Теория и методы / Н.В. Тарабрина, В.А.Агарков, Ю.В.Быховец и др. — М. : Изд-во «Когито-Центр», 2007. — 208 с.
14. Фридман М. Дж. Посттравматическое стрессовое расстройство. Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под. ред. Р. Карсини, А. Ауренбаха. — СПб. : Питер, 2006. — С.869-870.
15. Ягупов В. Військова психологія: Підручник / В. Ягупов. — Київ: Тандем, 2004. — 656с.
16. DSM-5 Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. — NY: American Psychiatric Press, 2013.

ТЕМА 9. ОСОБЛИВОСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В РІЗНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ВІД НАСИЛЛЯ НАД ДІТЬМИ В СІМ'Ї

План

1. Характеристики типів насильства по відношенню до дітей
2. Рекомендації психологам, батькам та викладачам у разі звернення по факту насилля в сім'ї.
3. Напрями діяльності органів та закладів освіти щодо попередження насильства у документах.

Мета: поглибити знання вихователів з питань запобігання насильству, надати інформацію про види насилля, розглянути небезпечні для дітей ситуації та засоби їх уникнення.

Ключові слова: фізичне насильство, психологічне насильство, сексуальне насильство, зневага інтересами і потребами дитини, Конвенція ООН про права дитини

Література

1. Сафонова Т.Я. Жесткое обращение с детьми // Практична психологія та соціальна робота. - 2007.-№2.- С.17-29
2. Батьків не обирають... (проблеми відповідального батьківства в сучасній Україні), К., А.Л.Д., 1997 – 144с.
3. Бондаровська А. Що ми можемо зробити, щоб запобігти домашньому насильству. – К., СДМ - Студіо, 1999. – 64с.
4. Бондарчук О.І. Психологія сім'ї: курс лекцій – К., МАУП, 2001. – 96с.
5. Говорун Т., Кікіненді О. Стать та сексуальність: психологічний ракурс. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 1999-384с.
6. Громадська програма запобігання насильству в сім'ї. – Проект «Гармонія», Львів, 2004 – 95с.

7. Долженко І. Використання соціально-педагогічних технологій у роботі класного керівника з сім'єю // Соціальна педагогіка: теорія і практика, 2006. - №4 – 34 – 38с.
8. Забадыкина Е.В. Пометки социальному работнику. Основные сведения о насилии в семье // Социальные работники за безопасность в семье / Под редакцией Либоракиной М.И. – М., 1999. – 138-142с.
9. Конт Р. Сексуальное насилие над детьми // Энциклопедия социальной работы, в 3 т., т.3, - М., 1994 – 230с.
10. Кравченко Т. Виховний потенціал сім'ї в сучасних умовах // Соціальна психологія. – 2006. - №2, 142 – 150с.
11. Мансудов Р.П., Кимер М.Т. Защита от насилия в семье: проблема, разработчики и запуск комплексной социальной технологи // Социальные работники за безопасность в семье. – М., 1999, 84-89с.
12. Мельник Ю.В., Шаргородський С.В. Надання допомоги дітям – жертвам насильства // Психологічна газета. – 2007. – №8, 9-20с.
13. Насилие в семье: с чего начинается семейное неблагополучие: Научно-методическое пособие./ Под редакцией Л.С. Алексева. – М., 2000, 136с.
14. Онищенко Ю.В. Насильство в сім'ї: стан та проблеми // Педагогіка толерантності. – 2001. - №3-4, 39-47с.
15. Руководство по предупреждению насилия над детьми / Под редакцией Араковой. – М., 1999, 347с.
16. Семешна Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. – М.: Издат. Центр Вмедос, 2001, 96с.
17. Соціальна робота: психологічний аспект: Навчальний посібник / За редакцією проф. А.Й. Кепської. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 352с.
18. Соціологія: Підручник / 3-те видання, стереотипне. За редакцією В.М. Пічі. – Львів: «Новий світ – 2000», 2006.-280с.
19. Соціологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / За редакцією В.Г. Городененка. – К.: Видавничий центр «Академія», 2005. –560с.
20. Трубавіна І.М. Соціально-педагогічна робота з неблагополучною сім'єю. Навчальний посібник. – К.: ДЦССМ, 2002, 132с.
21. Хархан О. Стосунки батьків, дітей, та їх вплив на поведінку підлітків // Соціальна психологія. – 2003. – №4, 139 – 142с.

ТЕМА 10. ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ТА КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ

План

1. Загальне уявлення про «психологічний захист» і його функції
2. Різновиди психологічного захисту та їхня характеристика
3. Особливості психологічного захисту в дітей
4. Використання захисту в життєдіяльності

5. Екстрена психологічна допомога при гострій реакції на стрес. Психологічний дебрифінг
6. Психологічний супровід осіб, що страждають на ПТСР
 - 6.1. Основні напрями реабілітації ПТСР
 - 6.2. Психотерапія посттравматичного стресового розладу
 - 6.3. Консультування та психотерапія учасників військових дій
 - 6.4. Модель психологічної реабілітації
 - 6.5. Копінг-стратегії як основа стресостійкості
 - 6.6. Протидія інформаційній війні
7. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями
8. Групова робота з подолання страхів у дітей вимушених переселенців
9. Як повідомити про загибель рідної людини
 - 9.1. Повідомлення про смерть дорослій людині
 - 9.2. Особливості повідомлення про смерть дитині
10. Психокорекційна робота з наслідками посттравматичного стресового розладу (ПТСР)
11. Сучасні підходи до допомоги особам з ПТСР

Література

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. - М., 1991.
2. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: Просвещение, 1990.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. - М., 1986.
4. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. - СПб.: Питер, 2004.
5. Горелова Г.Г. Кризисы личности и педагогическая профессия. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.
6. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / 5-е изд, испр и доп - СПб.: Речь, 2003.-635 с.
7. Гройсман А. Психология. Личность. Творчество. - М., 1993.
8. Князев Я. Ключ к самосозиданию. - М., 1990.
9. Мартынюк ЕМ. Рефлексия как способ саморегуляции и оптимизации деятельности // Деятельность: философский и психологический аспекты - Симферополь, 1988. - С. 28 - 30.
10. Митина Л.М. Психология развития конкурентноспособной личности. - М.: Московский психолого-социальный институт. - Воронеж: МОДЭК, 2002.
11. Морсанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции. - М.: наука, 1998.
12. Осницкий А.К. Саморегуляция деятельности школьника и формирование активной личности. -М., 1986.
13. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъективности. - Ростов-н/Д.: Феникс, 1996.
14. Психология XXI века: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина. - М.: ПЕР СЭ, 2003.

15. Психологія: Навч. посіб. / О.В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнецов, В.Л. Зливков та ін. / За наук. ред. О.В. Винославської. - Київ: ІНК ОС, 2005.
16. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: Изд-во МГУ, 1983.
17. Фрейдмен Д., Фрейгер Р. Личность и личностный рост. - М., 1992.
18. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность. Теории, упражнения, эксперименты. / Пер с англ. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
19. <http://textbooks.net.ua/content/view/5574/47/>



РОЗДІЛ IV. ГЛОСАРІЙ

А

АВТЕНТИЧНІСТЬ – відповідність «Я-буття» внутрішній природі особистості, характеристика дійсності. Поняття, синонімічне **КОНГРУЕНТНОСТІ**.

АВТОАГРЕСИВНІСТЬ – дії людини, спрямовані безпосередньо проти власної особистості. Виявляється у самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень, **СУЇЦИДАЛЬНІЙ ПОВЕДІНЦІ**.

АВТОДЕСТРУКТИВНА ПОВЕДІНКА – сукупність дій, вчинених без задуму позбавити себе життя, проте таких, що ведуть як до фізичної, так й до психологічної та соціальної дезадаптації.

АКСІОТЕРАПІЯ – метод психотерапевтичної роботи із потенціальними суїцидентами, спрямований на переоцінку цінностей, переорієнтацію клієнта, адаптацію його до реальності. Завдання аксіопсихотерапії: запобігання фіксації когнітивної настанови безвихідності та відсутності сенсу життя; особистісний розвиток клієнта, що підвищує кризову та фрустраційну толерантність.

АКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ – особливий вид діяльності особистості, що визначається інтенсифікацією власних основних характеристик (а саме: цілеспрямованості, мотивації, усвідомленості, володіння засобами та прийомами дій, емоційності), а також наявністю таких якостей як ініціативність та ситуативність.

АКЦЕНТУАЦІЯ – виокремлення, підкреслення певної якості або ознаки на тлі інших, її особливий, проте в рамках норми, розвиток.

АКУМУЛЯЦІЯ АФЕКТУ – процес тривалого накопичення негативних емоцій незначної сили із подальшою розрядкою у вигляді бурхливого та некерованого афективного вибуху, що розпочинається без видимих причин.

АМБІВАЛЕНТНІСТЬ – суперечливе ставлення суб'єкта до об'єкта, тимчасова спрямованість протилежних почуттів (наприклад, любові та ненависті) на один і той самий предмет. Одна із рис, типових для невротиків.

АНДРОГІНІЯ – виявлення тих чи інших якостей, що асоціюються із **МАСКУЛІННІСТЮ** або **ФЕМІНІННІСТЮ**, залежно від зовнішніх обставин, сфери діяльності, ситуації. Вважають, що людина з андрогінним характером не втрачає якостей своєї **СТАТІ** та не набуває характеристик іншої: вона має набір якостей, притаманний обом статям одночасно.

АНОРМАЛЬНА КРИЗА – стан людини в умовах **КРИЗИ**, обтяжений патологічним розвитком і змінами.

АНОМІЯ – поняття, запропоноване Е. Дюркгеймом з метою опису поведінки, що відхиляється від інституціональних норм: самогубств, апатії, розчарування і т. ін. Аномія являє собою історично зумовлений процес руйнування базових елементів культури перш за все в плані етичних норм. Певні соціальні групи (особливо молодь) відчужуються від суспільства, припиняють відчувати свою приналежність до нього, а тому і зрікаються зразків поведінки, які декларуються як соціально прийнятні. Замість конвенціональних (традиційних) засобів пропагуються власні – часто протиправні.

АТИТЮД – система основних настановних ставлень **ОСОБИСТОСТІ**.

АФЕКТ – потужне та нетривале нервово-психічне збудження, емоційний стан, пов'язаний із різкою зміною важливих для суб'єкта життєвих обставин. Супроводжується різко вираженими руховими проявами та змінами у функціях внутрішніх органів, втратою вольового контролю та бурхливим вираженням емоційних переживань.

АФЕКТ НЕАДЕКВАТНОСТІ – надмірна захисна реакція на неуспіх, породжена зіткненням завищеної самооцінки та реальних можливостей.

АФІЛІАЦІЯ – прив'язаність, прагнення бути разом з іншими людьми, потреба в спілкуванні, в реалізації емоційних контактів, проявах дружби та любові.

В

ВІДРЕАГУВАННЯ – зняття емоційної напруги через програвання у спеціально організованих умовах ситуацій, що призвели до появи негативного емоційного переживання.

ВІКОВА КРИЗА – перехід від одного вікового етапу до іншого; період життя людини, що характеризується низкою циклічних перетворень. Проявами вікової кризи можуть бути депресивні стани, виражена незадоволеність собою, важкорозв'язувані проблеми внутрішнього і зовнішнього характеру, різкі зміни в поведінці людини.

ВІКТИМНІСТЬ – здатність суб'єкта ставати жертвою злочину, що реалізується у соціальних, психологічних і моральних відхиленнях від норм безпечної поведінки.

ВИВЧЕНА БЕЗПОРАДНІСТЬ – стан, що виникає у людини або тварини після досить тривалого аверсивного впливу, якого не можна уникнути. У людини вивчена безпорадність являє собою емоційний розлад (депресія або невротична тривога); можлива поява психосоматичних розладів. Основна характеристика вивченої безпорадності – тенденція до генералізації: хоча вона виникає стосовно конкретної ситуації, вивчена безпорадність поширюється на

інші, таким чином, суб'єкт припиняє навіть намагатися вирішити завдання, що перед ним постає.

ВНУТРІШНЯ КАРТИНА СВІТУ – сукупність уявлень людини про себе, світ і своє місце в ньому. Майже всі дії, думки та вчинки людини визначаються не об'єктивними обставинами, а саме суб'єктивною картиною світу. Розуміння картини світу людини – основа для надання психологічної допомоги.

ВНУТРІШНЯ СТИГМА – спровоковане **ЗОВНІШНЬОЮ СТИГМОЮ** ставлення до себе людей, які належать до певної групи.

ВТОРИННА ВІКТИМІЗАЦІЯ – дія вторинних факторів, що впливають на стан постраждалого.

ВТОРИННА ТРАВМА – зміни у внутрішньому досвіді терапевта, що виникають у результаті його емпатичної залученості у стосунки із клієнтом, який переживає травматичний стан.

Г

ГЕЙ-АФІРМАТИВНА терапія застосовується, коли людину задовольняють її переваги, проте вона бажає бути більш задоволеною власною гомосексуальною орієнтацією.

ГЕЙ-КОНВЕРСИВНА терапія – напрямок терапевтичної роботи за зміною сексуальних переваг.

ГЕНДЕР – нормативні уявлення про соматичні, психічні та психологічні якості, що асоціюються із **МАСКУЛІННІСТЮ** и **ФЕМІНІННІСТЮ** та, як вважається, відрізняють чоловіків від жінок.

ГЕНЕРАЛІЗАЦІЯ – процес, у результаті якого суб'єкт відтворює поведінкову реакцію у відповідь на всі подразники або ситуації, схожі на безумовний подразник або ситуацію, де відбувалось підкріплення.

ГЕНОСОЦІОГРАМА – генеалогічне дерево, доповнене переліком важливих життєвих подій.

ГІПЕРВІКТИМНІСТЬ – прагнення до необдуманого ризику, досягнення ейфорії від подолання критичних і криміногенних ситуацій.

ГІПОВІКТИМНІСТЬ – забезпечення підвищеної безпеки.

ГОМОФОБІЯ – один із різновидів ксенофобії, страх перед гомосексуалізмом і людьми нетрадиційної сексуальної орієнтації. На рівні індивідуальної свідомості гомофобія часто є засобом психологічного самозахисту від власних неусвідомлюваних гомоеротичних почуттів, фантазій та спонукань

ГОРЕ – реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або майбутнього, що очікується.

Д

ДВНАДЦАТЬ КРОКІВ – етапи роботи психотерапевтичних груп для наркозалежних (хворих на ВІЛ у тому числі):

1. Визнання власного безсилля перед наркотиками.
2. Апеляція до більш могутньої сили, ніж сила індивіда (Бог, космос, природа і т. ін.).
3. Передача цій керівній силі власної волі.
4. Аналіз власної поведінки з метою досягнення адекватної самооцінки (зняття із себе маски невизнаного таланта, жертви і т. ін.).
5. Визнання своїх помилок (сповідь).
6. Готовність за допомогою керівної сили позбавитись власних недоліків.
7. Реальне звернення за допомогою.
8. Готовність відшкодувати всі прикrostі, що були завдані оточуючим людям.
9. Реальне відшкодування, коли це можливо.
10. Постійний контроль над власними вчинками.
11. Постійний контакт із керівною силою.
12. Передача власного досвіду іншим наркозалежним, що стали на шлях зцілення.

ДЕБРИФІНГ – особливим чином організоване обговорення, що полягає в максимальному проясненні ситуації, встановленні того, де, що і в якій послідовності відбувалося, впорядкуванні травматичної події. До процедури дебрифінгу входять також інформування й емпатичне вислуховування. Мета дебрифінгу – емоційне відреагування та когнітивне структурування, необхідні для відновлення у постраждалої людини почуття контрольованості над подіями, що відбуваються.

ДЕЛІНКВЕНТ – суб'єкт, чия девіантна поведінка в крайніх виявленнях є діями, що караються законом.

ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ:

1) зміна самосвідомості індивіда, що характеризується втратою психологічних і поведінкових особливостей, притаманних йому як особистості, втрата власного Я та болісне переживання відсутності емоціональної залученості стосовно близьких, роботи і т. ін.;

2) у соціальній сфері – це безчуттєве (механістичне), негуманне ставлення до клієнтів, що приходять із метою лікування, консультації, одержання освіти і т. ін.

ДЕПРЕСІЯ – афективний стан, що характеризується негативним емоційним фоном, змінами в мотиваційній сфері, когнітивних уявленнях і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина насамперед відчуває

важкі, болісні емоції та переживання – пригніченість, нудьгу, відчай. Різко знижені потяги, мотиви, вольова активність.

ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ (психотерапія систематичною десенсибілізацією) форма поведінкової психотерапії, спрямована на зниження емоційної сприйнятливості стосовно ситуації певного типу. Базується на припущенні, згідно з яким у разі фобії відбувається генералізація афекту, причому емоційне переживання страху пов'язується із первісно нейтральними ознаками тих ситуацій, що породили страх. Психотерапевтична мета, що постає у цьому випадку, – пов'язати ці стимули із позитивним підкріпленням.

ДИСКРИМІНАЦІЯ – встановлення розбіжностей між власною та іншими групами та наголошення на них. Найбільш вірогідний результат дискримінації – тенденція до виникнення внутрішньогрупового фаворитизму або навпаки – акцентуація на позитивно оцінюваних розбіжностях на користь певної групи.

ДИСКОРДАНТНА ПАРА – пара, у якій один із партнерів ВІЛ-позитивний, а інший – здоровий.

ДИСМОРФОФОБІЯ – ідеї фізичного недоліку, засновані на реальній або мнимій тілесній аномалії (зріст, вага тіла, форма обличчя), що супроводжуються прагненням до її корекції.

ДИСОЦІАЦІЯ – порушення зв'язності психічних процесів.

ДИСТРЕС – негативний вплив стресів і стресових ситуацій на діяльність аж до її повного руйнування.

ДИСФОРІЯ – знижений настрій із дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, підвищеною чутливістю до дій оточуючих, із схильністю до спалахів агресії. Зрідка може виявлятися нетипово, у вигляді піднесеного або екзальтованого настрою із дратівливістю, напруженістю, агресивністю.

Е

ЕГОЇЗМ – характеристика особистості, що відбивається у наданні переваги власним інтересам над інтересами інших або суспільними. Базується на мотивах себелюбства та своєкорисливості.

ЕГОЦЕНТРИЗМ – викривлене сприйняття дійсності, засноване на зосередженості на власних інтересах, відчуттях і досвіді; характеристика особистості, що близька до ЕГОЇЗМУ, проте має на меті не користь, а самоствердження виключності власного.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПРОВІНА – відчуття провини, що супроводжує втрату відповідності собі справжньому, зокрема, нереалізовану можливість втілювати свій потенціал.

ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ СТРАХ – особлива форма страху, пов'язана не із певними життєвими подіями конкретного індивіда, а із самою сутністю людини.

Екзистенційні страхи можна поділити на такі: страх перед простором, страх перед часом, страх перед непізнаністю життя та страх перед собою.

ЕКСПЛОЗИВНІСТЬ – порушення, що полягає у готовності до раптового, неадекватно потужного прояву афекту.

ЕМОЦІЙНА СТАГНАЦІЯ – емоційна нечуттєвість, інертність. Виникає внаслідок переживання **ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ** та виконує функцію захисту від психічного перевантаження.

З

ЗАЗЕМЛЕННЯ (А. Лоуен) – метафора відомого «принципу реальності» З. Фройда. Заземлення означає енергетичний контакт із ґрунтом, відчуття опори, що забезпечує усталеність і можливість рухатись.

ЗСУВ РИЗИКУ – поняття соціальної психології, що означає більш високий рівень ризикованості дій, на які наважується група порівняно із діями окремих її членів, які виступають автономно.

ЗОВНІШНЯ СТИГМА – несправедливе негативне або спрощено стереотипне ставлення до людей, які належать до певної групи.

І

ІДЕНТИЧНІСТЬ – почуття самототожності, власної істинності, повноцінності, співпричетності до світу та інших людей. Почуття набуття, адекватності власного Я та стабільного володіння ним незалежно від змін останнього та ситуації; здатність особистості до повноцінного виконання завдань, що постають перед нею на кожному етапі розвитку.

ІМАЖИНАТИВНА ПСИХОТЕРАПІЯ – напрямок психотерапії, що ґрунтується на прийомах цілеспрямованого викликання образів уяви та подальшої роботи із виявленими у такий спосіб внутрішніми конфліктами.

ІНВЕРСІЯ – процес і результат перестановки або заміни – до протилежності – мотивів, настанов, бажань, реакцій, поведінкових актів та ін.

ІНФОРМАЦІЙНА ТЕРАПІЯ – особливий вид екстреної психологічної допомоги, що полягає в трансляції певних рекомендацій та має на меті психологічну підтримку життєздатності тих людей, які знаходяться у повній ізоляції від оточуючого світу.

К

КАРТИНА СВІТУ – цілісна, багаторівнева, більш-менш усвідомлена система уявлень людини про світ взагалі, про інших як об'єктів взаємодії та про себе як суб'єкта діяльності.

КВІР (у перекладі з англійської мови – «дивний», «інший») є за змістом ідентичним поняттю «ГЕНДЕР», проте має більш політичну спрямованість і використовується із метою уникнення категоризації людей за критерієм їх сексуальної практики.

КОМПЕТЕНТНІСТЬ У ЧАСІ як характеристика зрілої **ОСОБИСТОСТІ** (за А. Маслоу) включає сумірність минулого, теперішнього та майбутнього, переживання реальності того, що відбувається, та вільне переміщення по лінії часу туди й назад.

КОМПУЛЬСИВНА ПОВЕДІНКА – поведінка, що здійснюється нібито примусово, не пов'язана із досягненням поставлених людиною цілей.

КОНГРУЕНТНІСТЬ – прийняття себе як цілісної особистості без будь-якого оцінювання, стан повної щирості, коли всі частини особистості функціонують разом, переслідуючи спільну мету. Поняття, синонімічне **АВТЕНТИЧНОСТІ**.

КРИЗА – стан людини, що виникає у разі блокування її цілеспрямованої життєдіяльності або зовнішніми стосовно її особистості причинами (фрустрацією), або внутрішніми, зумовленими ростом, розвитком особистості, переходом до іншого життєвого циклу, етапу становлення.

КРИЗА ІДЕНТИЧНОСТІ – втрата цілісності сприйняття себе та своєї ролі, що виявляється у порушенні здатності адекватно брати участь у складній соціальній взаємодії, в якій відбувається самореалізація людської особистості.

КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ – екстрена психологічна допомога людині, що знаходиться у стані кризи. Базується на принципах короткочасності, реалістичності, особистісного залучення професіонала або добровольця кризової допомоги та симптом-центрованого контролю.

МАСКУЛІННІСТЬ – комплекс психологічних і характерологічних особливостей, що традиційно приписуються чоловікам. До них належать сила, твердість, жорстокість та ін.

МАНПУЛЮВАННЯ (синонім – «макіавеллізм») – термін, що означає приховане керування діями або поведінкою в цілому інших людей через експлуатацію їх «слабких місць».

МУМІФІКАЦІЯ – поведінка, за якої людина, яка переживає смерть іншої людини, зберігає все так, як було за часів померлої, аби кожної хвилини бути готовою до її повернення.

Н

НАДМІРНА ІДЕНТИФІКАЦІЯ – крайня позиція терапевта, пов'язана із фантазіями спасіння або помсти та зумовлена «надлишком» емпатії. У результаті такої надлишкової емпатії терапевт може вийти за межі професійного спілкування із пацієнтом.

НАДПИЛЬНІСТЬ – поведінка комбатанта, яка полягає в пильному спостереженні всього, що відбувається навколо, нібито в ситуації загрози для життя.

НАДЦІННІ ІДЕЇ – афективно насичені судження та уявлення, що виникають у зв'язку із реальними обставинами, проте набувають неадекватно розширеного значення.

НЕВРОЗ – група поширених нервово-психічних розладів, психогенних за природою, проте не зумовлених психотичними станами. Клінічна картина неврозів містить як соматовегетативні розлади, так і негативні суб'єктивні переживання (тривога, відчуття власної неповноцінності). У разі неврозів на перший план виступають розлади емоційної сфери. Ускладнення пошуку виходу зі стану переживань призводить до психічної та фізіологічної дезорганізації особистості, формування невротичних симптомів.

НЕВРОТИЗМ – стан, що характеризується емоціональною нестійкістю, тривогою, вегетативними розладами.

НЕДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ГРУНТ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ – поведінка людини, при якій вона переважно констатує для себе відсутність бажання жити, яке проте ще не відповідає бажанню не жити.

НЕЙРОТИЗМ – показник адаптації до швидкозмінних або екстремальних ситуацій (підвищена емоційна сприйнятливність, дратливість, у результаті яких розвиваються емоціональна нестійкість і тривожність).

НОРМАЛЬНА КРИЗА – стан людини, зумовлений самою суперечливою логікою та динамікою розвитку та становлення особистості.

О

ОПИТУВАЛЬНИК ВИГОРАННЯ (автор Jackson Maslach, 1984) – психодіагностична методика, яка включає 4 субшкали: емоційну виснаженість, особистісне самоздійснення, деперсоналізацію, ущербність як наслідок роботи за альтруїстичною професією. Містить 25 пунктів.

ОСОБИСТІТЬ – це:

1) соціально та культурно інтегрована система, у функціонуванні якої колосальну роль відіграють соціокультурні фактори;

2) саморегульована та самокерована система, якій притаманний певний набір механізмів саморегуляції, в якому роль керівного фактора відіграє індивідуальна система цінностей особистості;

3) складна система, що самоорганізується, якостями якої є такі:

- адаптивність – здатність з метою самозбереження поводити себе відповідно до мінливих умов середовища;

- спроможність активно прагнути певного результату, керуючись планом, що наперед відбиває майбутній результат дій;

4) відкрита система, що існує як елемент іншої, більш великої – суспільства.

5) система, розвиток якої зумовлює боротьба, що проявляється, з одного боку, у прагненні до зняття напруги, врівноваженні власної взаємодії із навколишнім оточенням, а з іншого – у пошуді постійної напруги, постановці та реалізації цілей, проектів і т. ін.

П

ПАЛІАТИВНА МЕДИЦИНА – наука, що займається вивченням правил допомоги хворому в процесі вмирання.

ПАНІКА – особливий емоційний стан, що виникає як наслідок або дефіциту інформації про деяку жахливу або незрозумілу ситуацію, або її надлишку. Паніка виявляється в стихійних імпульсивних діях і супроводжується тимчасовим переживанням гіпертрофованого страху, що породжує некеровану, нерегульовану поведінку людей (втрату критики та контролю), іноді із повною нездатністю реагувати на поклики, втратою почуття обов'язку та честі.

ПАРАСУЇЦИД – спроба самогубства, спрямована на одержання соціального ефекту.

ПАРАСУЇЦИДАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ – активні фантазії про власну смерть, проте не про самогубство.

ПЕРЕБІЛЬШЕНЕ РЕАГУВАННЯ – поведінка комбатанта або заручника, при якій за умов найменшої несподіванки людина робить стрімкі рухи (кидається на землю, різко обертається та приймає бойову позу, коли хтось наближається до неї зі спини), раптом здригається, біжить, голосно кричить і т. ін.

ПЕРИНАТАЛЬНА ПЕДАГОГІКА – галузь педагогіки, що вивчає виховання ще ненародженої дитини шляхом забезпечення її стимулами, які сприятливо вплинуть на її стан і розвиток.

ПЕРИНАТАЛЬНІ МАТРИЦІ (термін С. Грофа) – фіксація перинатальних подій, що відповідають періоду вагітності, пологів і післяпологового етапу у вигляді чотирьох кліше або штампів. С. Гроф розрізняє матриці наївності (період вагітності до початку пологів), жертви (період від початку пологової діяльності до розкриття матки), боротьби (до моменту народження дитини) та свободи (протягом перших семи днів життя).

ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР) – комплекс симптомів у тих людей, які пережили травматичний стрес. Розрізняють гострі, хронічні та відстрочені ПТСР. До основних симптомів ПТСР належать: симптоми повторного переживання (або «вторгнення»), уникнення та фізіологічної гіперактивації.

ПОШУКОВА АКТИВНІСТЬ – поведінка, спрямована на змінення ситуації (або ставлення до неї) за умов відсутності певного прогнозу її результатів, проте при постійній увазі до ступеня його ефективності.

ПРЕВЕНТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ – діяльність, спрямована на запобігання певним явищам і процесам.

ПРЕСУЇЦИДАЛЬНИЙ ПЕРІОД – період від виникнення перших суїцидальних переживань до їх реалізації.

ПРИНЦИП «ТУТ І ТЕПЕР» – принцип, особливість якого полягає в тому, що психолог не торкається переживань, пов'язаних із минулим, а працює з актуальними переживаннями та очікуваннями, спрямованими на майбутнє.

ПРОАКТИВНІ СТРАТЕГІЇ КЕРУВАННЯ СТИГМОЮ – стратегії, які кидають виклик стигмі та мають на увазі невизнання соціальних норм, покладених у її основу.

ПРОСОЦІАЛЬНА ПОВЕДІНКА – будь-які дії, спрямовані на благополуччя інших людей. Діапазон цих дій досить широкий – від люб'язності до допомоги людині, яка потрапила в біду.

ПСИХАСТЕНІЯ – хворобливий розлад психіки, якому притаманні надмірна нерішучість, боязкість, помисливість, схильність до нав'язливих ідей.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – явище, що визначається ВООЗ за такими критеріями:

а) усвідомлення та відчуття безперервності існування, постійність, ідентичність фізичного та психічного Я;

б) відчуття подібності переживань в однотипних ситуаціях;

в) критичне ставлення до себе та результатів своєї діяльності;

г) відповідність психічних реакцій силі та частоті впливів, соціальних ситуацій, обставин;

д) здатність коректувати свою поведінку;

е) планування своєї діяльності, реалізація цих планів;

є) здатність змінити свою поведінку відповідно до ситуації.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ПОДОЛАННЯ – усвідомлена поведінка суб'єкта, що є гнучкою, підпорядкованою меті опанування стресового впливу, диференційованою й орієнтованою на реальність. Стратегії психологічного подолання умовно поділяють на три великі групи: проблемно-орієнтована поведінка, емоційне реагування та уникнення. Виділяють також ресурси психологічного подолання, до яких відносять, наприклад, соціальну підтримку та гумор.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВІК – якісно своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку, зумовлений закономірностями формування організму, умовами життя, навчання та виховання, що має конкретно-історичне походження.

Поняття «психологічний вік» і «хронологічний вік» не є тотожними, адже останнє відбиває тривалість існування індивіда з моменту його народження.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ – спеціальна регулятивна система стабілізації особистості, спрямована на мінімізацію негативних переживань: на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, що ставить під загрозу цілісність особистості. Функція психологічного захисту – відгородження сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань.

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАС – процес усвідомлення та переживання особистістю міжподієвих відношень, суб'єктивної картини життєвого шляху.

Р

РЕАБІЛІТАЦІЯ – відновлення нормальної життєдіяльності та працездатності хворих та інвалідів, що досягається різними методами лікування та застосуванням інших спеціальних засобів

РЕАДАПТАЦІЯ – процес повторного включення індивіда в соціальний контекст і формування в нього компенсаторних соціальних навичок після пережитої життєвої кризи, з причини якої були порушені минулі соціальні контакти.

РЕАКТИВНІ ПСИХОЗИ – стани, які виникають у результаті впливу факторів, що мають особливу значущість для людини або погрожують її життю та благополуччю. Розвиваються як реакція на **ТРАВМАТИЧНУ ПОДІЮ** і перестають існувати після її вирішення або зникнення. Реактивним психозам притаманні гострота сприйняття, глибина розладу, втрата критичності оцінки подій, що відбуваються. Легше виникають у психопатологічних особистостей, наприклад, істеричних, емоційно нестійких, параноїчних.

РЕАКТИВНІ СТРАТЕГІЇ КЕРУВАННЯ СТИГМОЮ – стратегії, що включають захисні спроби уникнути впливу стигми (або пом'якшити його), але мають на увазі прийняття соціальних норм і цінностей.

РЕАКЦІЯ «БИЙ АБО БІЖИ» – ланцюг фізіологічних і біохімічних змін (прискорення серцебиття та дихання, зростання напруги м'язів, зміна складу крові та інших рідин організму і т. ін.), що відбуваються в тілі людини кожного разу, коли вона сприймає сигнал небезпеки.

РЕАКЦІЯ ГОРЯ – відповідь на втрату близької людини, що звичайно розвивається після фази шоку та потрясіння, проходить фазу депресивної зосередженості думок на померлому та з часом завершується періодом розв'язки. Послідовність розвитку фаз реакції різна; вона може переростати у справжнє депресивне захворювання.

РЕАКЦІЯ ЕГОЦЕНТРИЧНОГО ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ – гострі та коротко-часні реакції на конфлікти, що розпочинаються з афективних переживань, але швидко генералізуються, охоплюючи всі рівні психічної діяльності.

РЕАКЦІЯ НЕГАТИВНОГО БАЛАНСУ – предсуїцидальні стани, змістом яких є раціональне «підведення життєвих підсумків», оцінка пройденого шляху, визначення реальних перспектив існування, порівняння позитивних і негативних моментів продовження життєдіяльності.

РЕАКЦІЯ ПСИХАЛГІЇ – відчуття «душевного болю». При цьому трансформацій свідомості, біологічних потреб і вітальних проявів не відбувається, зберігається здатність до диференціації зовнішніх стимулів.

РЕКУРЕНТНЕ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМИ – повторне проживання травм, ілюзії, галюцинації, раптові, яскраві та реалістичні, спалахоподібні травматичні переживання.

РИКОШЕТНА ВІКТИМІЗАЦІЯ – психологічна шкода, яку спричиняє ситуація нападу і т. ін. рідним і близьким потерпілого.

САМОДРАМАТИЗАЦІЯ – болісне усвідомлення власної несхожості на інших, що супроводжується переживанням нав'язливого жалю до себе та самопринизливими ідеями.

СИНДРОМ ВИГОРАННЯ – виснаження або знос, що відбувається у людини в процесі роботи в результаті занадто високих вимог до власних ресурсів. У такому стані фахівець не очікує на винагороду та задоволення від роботи, що виконується, а, навпаки, – очікує на покарання. Розрізняють три основні симптоми вигорання: емоціональне виснаження, деперсоналізація та недостатнє відчуття особистісного досягнення.

СОЦІАЛЬНА ДЕЗАДАПТАЦІЯ – непорозуміння, відчуження у спілкуванні та професійному самовизначенні, проблеми у сферах фінансів, освіти, створення та збереження родини, з якими стикається суб'єкт.

СТАТЕВА НЕДИФЕРЕНЦІЙОВАНІСТЬ – психологічний опис людини, що має низькі показники за шкалами як типово чоловічих, так і типово жіночих якостей і характеристик.

СТАТЕВА РОЛЬ – диференціація діяльності, статусів, прав та обов'язків індивідів залежно від їх статевої приналежності.

СТАТЕВО-РОЛЬОВА ІДЕНТИЧНІСТЬ – усвідомлення індивідом власної статевої приналежності; переживання власної маскулітності – фемінітності; готовність грати певну статеву роль. Єдність самосвідомості та поведінки індивіда, який відносить себе до певної статі та орієнтується на вимоги власної статевої ролі.

СТАТЬ – генетично та фізіологічно закріплені за людиною особливості побудови статевих органів, що визначають її роль у процесі запліднення.

СТИГМА («клеймо») – стереотипне та негативне ставлення до людей, поєднаних певною загальною характеристикою.

СТИГМАТИЗАЦІЯ – соціально-психологічна дискримінація певної групи людей.

СТОКГОЛЬМСЬКИЙ СИНДРОМ – ситуація, в якій заручники нібито «переходять» на бік злочинців, що відбивається в їх баченні ситуації та поведінці.

СТРАТЕГІЇ «КЕРУВАННЯ СТИГМОЮ» – особливі життєві стратегії, що вимушені виробляти люди, які живуть із ВІЛ. Розрізняють ПРОАКТИВНІ та РЕАКТИВНІ стратегії керування стигмою

СТРЕС (упроваджений Г. Сельє) – неспецифічна відповідь організму на зміну умов, що потребує пристосування. Виділяються три стадії стресу: тривоги (alarm); резистентності або опору; виснаження. Травматичний стрес – нормальна реакція людини на аномальні обставини, як то загроза життю, смерть або поранення іншої людини, участь у бойових діях, насильство, стихійне лихо, катастрофи і т. ін.

СТРЕСОГЕННІ УМОВИ (П. Фресс) – умови, в яких людина не здатна, не вміє або не готова діяти з причини їх новизни, незвичайності, раптовості виникнення.

СУЇЦИД – соціально-психологічний стан особистості в умовах невирішеного конфлікту, результатом якого є реалізація усвідомленого бажання пі-ти із життя.

СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА – поведінка суб'єкта, що окрім суїциду, включає суїцидальні замаху, спроби та виявлення. До замахів відносять усі суїцидальні акти, які не завершилися смертю з причини, що не залежить від суїцидента (обрив мотузки, своєчасні реанімаційні заходи і т. ін.). До суїцидальних виявів належать відповідні думки, вислови, натяки, що, однак, не супроводжуються будь-якими діями, спрямованими на позбавлення себе життя.

Т

Т-ГРУПА – група тренінгу, що створюється для впливу в системі міжособистісних відносин на всіх її членів із метою розвитку в них соціально-психологічної компетенції, навичок спілкування, взаємодії, керування конфліктними ситуаціями.

ТАНАТОЛОГІЯ (від грецьких коренів thanatos — смерть та logos — навчання) – розділ теоретичної та практичної медицини, що вивчає стан організму на кінцевій стадії патологічного процесу, динаміку та механізми вмирання, безпосередні причини смерті.

ТЕРМІНАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА – психологічна допомога пацієнтам, які вмирають від невиліковної хвороби або старості. Основ-

фокус роботи фахівця – страх людини перед стрімким та необоротним завершенням життя.

ТЕРОРИЗМ – залякування людей насильством, що реалізується у різних формах: фізичній, політичній, економічній, інформаційній і т. ін.

ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ – події, що можуть порушити цілісність особистості та нанести «душевну рану», які загрожують життю людини та можуть призвести до серйозної фізичної травми або поранення: пов'язані із сприйняттям жахливих картин смерті або поранень інших людей; такі, що мають відношення до насильницької або несподіваної смерті близької людини; пов'язані із присутністю під час насильства над близькою людиною або одержанням інформації про це; пов'язані із провиною конкретної людини за смерть або тяжку травму іншої. До переліку травматичних входять також ситуації, у яких людина знаходиться (або знаходилась) під впливом шкідливих для організму факторів (радіація, отруйні речовини і т. ін.).

ТРИВОЖНІСТЬ – показник емоційної схильності до АУТОАГРЕСІЇ залежно від зовнішніх подразників (постійна або ситуативна якість людини приходить до стану підвищеної турботливості, відчувати страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних із випробуваннями).

Ф

ФРУСТРАЦІЯ – психологічна реакція, пов'язана із розчаруванням, невдачею у досягненні певної мети, руйнуванні сподівань і т. ін.

Ш

ШКАЛА КЛІНІЧНОЇ ДІАГНОСТИКИ CAPS застосовується для діагностики рівня виразності симптоматики ПТСР, частоти виявлення симптомів, ступеня їх впливу на соціальну активність та виробничу діяльність клієнта. За допомогою питань шкали визначається частота симптому, що вивчається, протягом минулого місяця, а потім оцінюється інтенсивність його виявлення.

ШКАЛА ОЦІНКИ ВПЛИВУ ТРАВМАТИЧНОЇ ПОДІЇ – шкала, що включає 22 пункти, побудована як самозвіт і виявляє перевагу тенденції до уникнення, вторгнення (нав'язливого відтворення) травматичної події та гіперзбудження (злість, дратливість, гіпертрофована реакція переляку, складнощі з концентрацією і т. ін.). Зміст самозвіту пов'язаний із певними життєвими подіями, а також із специфікою показників, що вимірюються.

ШОК «ЧОРНОГО КОЛЬОРУ» (при інтерпретації плям Роршаха): досліджуваний вагається під час опису плями переважно чорного кольору, мовчить протягом 1-2 хвилин, відмовляється давати відповіді, пропускає карти.

Я

ЯКОРІННЯ – техніка NLP, у ході якої внутрішня або зовнішня подія (звук, слово, підняття руки, інтонація, дотик) пов'язується із певною реакцією

або станом та спричиняє її появу. Якорі можуть виникати природно або встановлюватися навмисно. Позитивний якор викликає ресурсне переживання, негативний – проблемне.

ЯТРОГЕНІЯ – несприятливе змінення стану хворого, зумовлене ситуацією лікування, неусвідомленими діями лікаря, які являють собою негативне навіювання.

Навчальне видання
ОЛЕКСЮК ОКСАНА ЄВГЕНІВНА

**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВА ТА ТРАВМУЮЧИХ
СИТУАЦІЙ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ТА МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ**

Частина 1