

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ



КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЇ
КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для студентів факультету психології та соціальної роботи
спеціальності 053 «Психологія»

Одеса
ОНУ
2024

УДК 159.944.4(042.3)
К823

Укладач:

Є.Л. Бази́ка, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології Одеського національного університету імені І. І. Мечникова;

Рецензенти:

О.І. Кононенко – академік НАН ВО України, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри соціальної психології ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова;

І.В. Бринза – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної і диференційної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова*

«Кризова психологія» [Електронний ресурс]:
К823 конспект лекцій для студентів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія» /уклад. Є.Л. Бази́ка; Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса : ОНУ, 2024 - 65 с. – 480 КБ.

Конспект лекцій складено відповідно за програмою вибіркової компоненти «Кризова психологія» для студентів факультету психології та соціальної роботи першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». Навчальне видання розкриває головні напрями практичного використання основних психологічних надбань кризової психології, сучасного методичного арсеналу психологічних засобів корекції кризових станів. Виклад побудовано з урахуванням до актуальних потреб при підготовки майбутніх фахівців з надання психологічної кризової допомоги та включає вісім тем лекцій, запитання для самоконтролю, список літератури до кожної теми, питання для поточного та періодичного контролю та загальний список джерел.

Конспект лекцій стане в нагоді при підготовці психологів, а також студентів інших гуманітарних спеціальностей, волонтерів та всіх хто бажає розуміти кризові стани та вміти надавати першу психологічну допомогу.

УДК 159.944.4(042.3)

© Одеський національний університет
імені І. І. Мечникова, 2024

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ.....	5
ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	8
ТЕМА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА СИСТЕМА ПРИНЦИПІВ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	10
ТЕМА 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МЕЖАХ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЇХ СЕМАНТИЧНИЙ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ.....	13
ТЕМА 3. ЗАГАЛЬНА ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ.....	17
ТЕМА 4. МЕТОДИЧНИЙ АРСЕНАЛ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.....	20
ТЕМА 5. ПРОГРАМА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ЯК МОДЕЛІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ.....	26
ТЕМА 6. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ.....	29
ТЕМА 7. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ СИТУАЦІЮ.....	38
ТЕМА 8. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ....	44
ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання).....	50
ПИТАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО ТА ПЕРІОДИЧНОГО КОНТРОЛЮ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	58

ПЕРЕДМОВА

З кожним наступним роком стає усе більш очевидним, що сучасний фахівець - психолог, за якою б вузькою спеціальністю не працював, у будь-який момент може бути поставлений перед необхідністю надання невідкладної (швидкої) психологічної допомоги потерпілим від кризової ситуації.

Загострення соціально-психологічної напруженості в умовах війни роблять особливо актуальним питання підготовки психологів з ґрунтовними знаннями саме кризової психології. Адже кризовий стан виражений не тільки на рівні особистості, але і цілих соціальних верств і груп. Саме тому робота з кризовими станами груп і особистості повинна стати загально визнаним і загальноприйнятим предметом у практиці психолога з індивідами, сім'ями і групами.

Нині жодна розвинута держава не може обійтися без кризових психологів, які пройшли підготовку в університетах і спеціальних навчальних закладах. Вони покликані професійно допомагати усім хто переживає травмуючі події, вирішувати проблеми, що виникають у їх повсякденному житті. В першу чергу тим, хто знаходиться в кризовій ситуації та не захищений у соціальному плані.

Відомо, що криза трапляється, коли людина зустрічається з перепонами на своєму шляху. У таких ситуаціях, коли вона не може справитися з повсякденними турботами життя, баланс, або рівновага особистості порушується. Індивідуум відчуває внутрішню напругу, стурбованість, які в результаті призводять до емоційного розладу. Водночас результат кризи значною мірою визначається типом взаємодії, що відбувається між особою та ключовими фігурами в його емоційному оточенні, серед яких і люди допоміжних професій - професій, які пов'язані із наданням допомоги.

Мета психолога, що допомагає людині у кризовому стані - зберегти комфортне, гідне, правове існування особи як суб'єкта суспільства, а також адаптувати її у соціум, стабілізувати психоемоційний стані. Саме тому, на наш погляд, надзвичайно важлива своєчасна та швидка допомога індивіду, що

переживає травмуючі події. Адже далеко не кожна людини здатна самостійно справитися з кризовою ситуацією, і в цьому випадку необхідна допомога фахівця.

Запит на психологічну допомогу в кризових ситуаціях висуває високі вимоги до якості підготовки фахівців, які повинні володіти всіма необхідними професійними компетенціями. У зв'язку із цим існує необхідність у підготовці спеціалістів, які володіють технологіями з кризової психології та здатні здійснювати свою діяльність у нестандартних ситуаціях.

Конспект лекцій з кризової психології розроблено на запит сучасних вимог до компетенцій майбутнього фахівця. Конспект розроблено на кафедрі соціальної психології ОНУ імені І.І. Мечникова на основі освітньо-професійної програми підготовки здобувачів першого рівня вищої освіти (бакалаврський рівень) відповідна до навчального плану для спеціальності 053 «Психологія».

ЗАГАЛЬНІ ВІДОМОСТІ

Навчальна дисципліна «Кризова психологія» викладається здобувачам спеціальності 053 «Психологія» четвертого курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, є вибірковою компонентною циклу професійної підготовки.

Має *міждисциплінарні зв'язки* з дисциплінами: загальної, вікової психологією, першою психологічною допомогою, екстремальною психологією, психологією здоров'я, емоційним та професійним вигоранням особистості, психологічні ресурси особистості,

Предметом вивчення навчальної дисципліни є особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події, катастроф, стратегії подолання невизначеності життєвого шляху, внутрішньо особистісні, пояснювальні механізми та програми психологічної допомоги та підтримки.

Мета курсу «Кризова психологія» полягає у формуванні системних теоретичних знань про структуру кризових ситуацій, про психологічні механізми, що забезпечують безпеку поведінки суб'єкта в життєвому просторі;

засвоєння здобувачами методів кризової психології й застосування відповідних профілактичних заходів.

Завданням вивчення навчальної дисципліни стоїть:

- засвоєння здобувачами ЗВО наукових понять про предмет і об'єкт кризових подій;
- знання побудови типології екстремальних і критичних ситуацій; визначення взаємозв'язку психології діяльності в кризових ситуаціях з іншими галузями психології;
- вміння розрізняти суб'єктивні та об'єктивні фактори небезпеки;
- обґрунтування необхідності організації системи активної профілактики екстремальних і критичних ситуацій;
- інформування про способи діяльності надання психологічної допомоги в критичних ситуаціях тощо;
- оволодіння засобами самодопомоги та самопідтримки.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів *наступних компетентностей*:

- загальних: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
- спеціальних: здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків; здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову); здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту; уміння адаптуватися до нових ситуацій та здатність до професійної мобільності.

Після вивчення курсу студент повинен знати:

- предмет і об'єкт кризової психології;
- класифікацію кризових ситуацій;
- критеріальні підстави типології кризових ситуацій;
- режими функціонування свідомості в кризових ситуаціях;

- психотехніки подолання кризових ситуацій;
- суб’єктивні й об’єктивні чинники небезпеки у процесі формування й розвитку кризових ситуацій;
- складові рефлексивної культури як основи подолання кризових ситуацій;
- психологічні особливості прояву стресу;
- сутність та значення саморегуляції й релаксації в успішному подоланні кризових ситуацій;
- психологічні особливості виникнення й подолання депресії;

вміти:

- розв’язувати практичні (прикладні) і дослідницькі завдання, орієнтовані на науково-дослідну роботу в сфері психологічної допомоги;
- використовувати сучасні технології збору, обробки й інтерпретації отриманих емпіричних даних в галузі психології особистості й психологічної допомоги;
- конструювати, реалізовувати й аналізувати результати процесу психологічного супроводу особистості (групи), що переживає кризову ситуацію;
- проектувати й реалізовувати в практиці психологічної допомоги нові психокорекційні й супровідні програми;
- діагностувати рівень психологічних ускладнень, що виникають у особистості в кризовій ситуації;
- оцінювати особливості кризового стану особистості;
- визначати стратегію індивідуального психологічного супроводу (психокорекції) особистості дорослих і дітей, що переживають кризову ситуацію, а також стратегію групової роботи з потерпілими в результаті надзвичайних ситуацій;
- здійснювати підтримувальну, корегувальну або розвивальну діяльність у процесі роботи з особистістю й/або групою потерпілих;
- комплексно розрізняти типові психічні стани людини в ситуаціях різного ступеня складності;

–надати, за необхідності, «швидко психологічну допомогу» у кризових ситуаціях;

- стабілізувати та зберігати свій психоемоційний стан від виснаження.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Місце кризової психології у системі психологічних знань

Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.

Базові категорії кризової психології - психологічна проблема та життєва ситуація особистості. Зміст діяльності кризової психології. Принципи кризової психології.

Тема 2. Основні поняття, що використовуються в межах кризової психології, їх семантичний та феноменологічний аналіз.

Криза й критична ситуація. Кризова подія. Психічна травма. Динаміка кризи. Причини кризи. Психологічні особливості кризи. Психологічний зміст переживання кризи. Основні стадії скорботи.

Тема 3. Типологія кризових станів.

Загальна типологізація кризових станів. Окремі типології кризових станів. Типологія криз за П. П. Горностаєм.

Змістовий модуль 2. Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи

Тема 4. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості.

Класифікація видів психологічної допомоги. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості. Стратегії психологічної допомоги. Дослідження кризових станів (за В. В. Козловим та Л. В. Сафоновою. Принцип супроводу як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості. Кризова інтервенція. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Подолання як модель вирішення проблем.

Тема 5. Програма кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.

Схема втручання при кризі. Антикризовий план. Які почуття виникають під час кризи і що з ними робити. Поради, як пережити кризу.

Тема 6. Основні аспекти переживання горя.

Психологія горя. Допомога людині, яка переживає горе. Як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину. Ускладнене горе. Психокорекція горя по загиблому.

Тема 7. Надання психологічної допомоги дітям, що пережили травматичну ситуацію.

Діти й горе. Реакція дитини на втрату. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. Принципи й методи психокорекційної роботи з дітьми. Найбільш типові порушення у дітей при постратматичному стресі.

Тема 8. Збереження психічного здоров'я та професійного довголіття кризових психологів.

Професійна деформація. Три типи психологів, яким загрожує емоційне вигоряння.

ТЕМА 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТА СИСТЕМА ПРИНЦИПІВ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

План

1. Вступ до предмету
2. Базові категорії кризової психології
3. Зміст діяльності кризової психології
4. Принципи кризової психології

Ключові поняття: *кризова психологія, категорії кризової психології, принципи кризової психології.*

Питання для актуалізації знань: *1. Як утворилась практична галузь психології – кризова психологія? 2. Чим відрізняється кризова психологія від загальної психології? 3. Яка роль кризової психології в системі наук? 4. Що для людини може бути кризовим явищем, або які ситуації ви вважаєте кризовими?*

Навчальна мета: *ознайомити студентів з практичною галуззю психології – кризовою психологією; з її базовими категоріями та змістом діяльності. Розібрати та засвоїти принципи кризової психології.*

1. Кризисну психологічну допомогу, як правило, надають в умовах гострого дефіциту часу, при нестачі корекційно- діагностичних можливостей. Це вимагає від психолога не тільки високої теоретичної й практичної підготовки, але й граничної зібраності, почуття відповідальності, здатності до швидкого прийняття самостійних нестандартних рішень.

Метою цього курсу є, *по-перше*, намагання наповнити теорію та практику надання екстреної психологічної допомоги населенню, постраждалому внаслідок надзвичайної ситуації, сучасним змістом; *по-друге*, опанувати теорію і практику зниження рівня психічних втрат та психічної недієздатності, збереження психічного здоров'я пересічних громадян.

Кризова психологія - це галузь професійної діяльності, яка має на меті

визначення психологічних особливостей життєвої ситуації та індивідуальності людини або групи, внесення позитивних змін у процес взаємодії між ними і профілактику небажаних форм поведінки для найбільш повного розкриття сутнісних сил людини.

2. До базових категорій кризової психології можна віднести психологічну проблему та життєву ситуацію особистості.

Психологічна проблема - це стан невизначеності, що виникає в процесі життєдіяльності індивіда між його намірами, уявленнями, мотивами й цілями поведінки та об'єктивними й суб'єктивними умовами її реалізації як протиріччя між очікуваними та реальними результатами дій людини.

Відносно життєвої ситуації та життєвого шляху особистості психологічні проблеми можуть бути **кризовими, критичними, значущими та малозначущими.**

3. Змістом діяльності кризової психології є надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в кризовому стані.

4. При наданні психологічної допомоги (так званої «кризової інтервенції») психолог повинен керуватися наступними **принципами:**

Емпатичний контакт. Це найважливіша умова кризової допомоги. Співпереживання й розуміння психологічного стану іншої людини - це найпростіше й саме складне. Із встановлення емпатичного контакту починається кризове втручання.

Невідкладність. Кризове втручання характеризується невідкладністю, граничною терміновістю.

Високий рівень активності психолога. Психолог повинен проявляти максимальну активність у встановленні контакту з людиною, що переживає кризу, і в зборі інформації, щоб якомога швидше оцінити ситуацію й намітити план дій.

Обмеження цілей. Найближча мета кризової інтервенції - запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета - навчити користуватися адаптивними способами подолання кризи й відновлення психічної

рівноваги.

Підтримка. При роботі з подолання кризи психолог у першу чергу забезпечує клієнтові підтримку.

Сфокусованість на основній проблемі. Кризове втручання повинне бути досить структурованим, щоб допомогти зосередитися на основній проблемі, що призвела до кризи.

Повага. Людина, що переживає кризу, сприймається психологом як знаюча, цілком компетентна, незалежна, прагнуча набутти впевненості в собі, здатна зробити самостійний вибір.

ВИСНОВОК. Кризова допомога повинна бути реалістичною й цілеспрямованою, тому її загальна стратегія може бути побудована за типом навчання стратегії розв'язання проблем.

Запитання для самоконтролю:

1. Розкрийте сутність поняття «психологічна проблема».
2. Що є змістом діяльності кризової психології?
3. Які принципи є основними при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги?

Література:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво [ПВНЗ "МІГП"](#) 248 с. 2016 р.

ТЕМА 2. ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ЩО ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ В МЕЖАХ КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ, ЇХ СЕМАНТИЧНИЙ ТА ФЕНОМЕНОЛОГІЙНИЙ АНАЛІЗ

План

1. Криза й критична ситуація
2. Кризова подія
3. Переживання кризи
4. Психологічний зміст переживання
5. Психічна травма

Ключові поняття: *криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, переживання.*

Питання для актуалізації знань: *1. Чи є лі, на перший погляд, різниця між поняттями критична ситуація та кризова подія? 2. Як Ви вважаєте, що таке переживання. Яке смислове навантаження має це поняття ?*

Навчальна мета: *вивчити та засвоїти основні поняття, що використовуються в межах кризової психології за допомогою семантичного та феноменологічного аналізу. Розібрати психологічний зміст переживання.*

1. Криза - це ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу.

Критична ситуація - це така ситуація, у якій суб'єкт не може реалізувати основні потреби свого життя і яка ставить його перед необхідністю зміни способу буття.

Психологічний аналіз кризи вимагає звернення уваги на її основні параметри. Так, на думку Л. С. Виготського, можна виокремити такі **особливості кризи:**

- важко визначений момент виникнення;
- хворобливі, болісні переживання у внутрішньому плані, при цьому

зовнішні умови можуть визначати приватний характер протікання кризи, однак запуск механізму кризи залежить від внутрішньої логіки процесу розвитку;

- негативність характеру розвитку, переважання процесів відмирання, згортання і в той же час зародження нових якісних рис особистості

2. **Поняття «подія»** у тлумачному словнику В. Даля визначається в такий спосіб: «Подія, собитність кого з ким, чого із чим, перебування разом і в один час; собитійність подій, сумісність за часом».

У термінах «подія» і «криза» ми виділяємо наступні **істотні ознаки**: небезпечний перехідний стан (термін «криза») і собитність подій, сумісність за часом (термін «подія»). Отже, **стан спільної за часом небезпеки - сутність змісту поняття «кризова подія».**

При аналізі й визначенні сутності кризової події можна виділити п'ять підходів, послідовно п'ять різних варіантів розгляду даної категорії:

- життєвий, на рівні здорового глузду;
- психологічний;
- соціологічний;
- філософський;
- технічний.

3. Особистість, яка знаходиться в стані кризи, розглядається як невірноважена система. Саме тому О. М. Александрова вважає за можливе назвати кілька **типових ознак (а іноді наслідків) кризи.**

- Порушення картини сну.
- Можуть порушуватися також апетит і травлення.
- Загострюватися хронічні захворювання.
- Фізична та психічна втомлюваність без особливих на це причин, апатія, млявість відчуттів, м'язова напруга та хворобливі відчуття, викликані нею, часті мігрені, болі в спині, шиї і плечах.
- Розлад функцій уваги і пам'яті, а також зниження або втрата інтересу до сексуальних відносин.

- Найтиповішими емоційними реакціями в стані кризи є тривога, гнів, сором, вина, депресія.
- Найхарактернішими поведінковими реакціями можуть бути названі нав'язливі думки та активізація примітивних захисних механізмів особистості.

4. **Переживання** у формі психічних станів, у яких злиті емоційні, вольові й інтелектуальні компоненти, відображають події й обставини життя в їхньому відношенні до самого суб'єкта.

Пережите зберігається в пам'яті особистості й служить матеріалом для осмислення в процесі вироблення життєвих планів і цілей, життєвої філософії, що визначає поведінку людини.

Переживання розглядається Ф.Є. Василюком не як відблиск у свідомості суб'єкта тих або інших його станів, не як особлива форма споглядання, а як **особлива форма діяльності, спрямована на відновлення душевної рівноваги, втраченої свідомості існування**. З інших теоретичних позицій розглядала категорію «переживання» Л.І. Божович, виділивши в ній компоненти відношення, орієнтування й спонукування.

5. **Психічна травма** - переживання, потрясіння. Головним змістом психічної травми є втрата особистістю віри в те, що життя організоване відповідно до порядку й піддається контролю.

ВИСНОВОК. Найближчі наслідки травматичних подій проявляються у вигляді психічних станів (страх, жах, безпорадність й ін.), які відбивають об'єктивний зміст подій і відповідають характеру даної людини. Тривалість станів коливається від декількох хвилин до декількох років, і це залежить від сили зовнішнього впливу й характеру людини.

Запитання для самоконтролю

1. Яку ситуацію називають критичною?
2. В чому суттєва відмінність між критичною та кризовою ситуацією?
3. Які чинники є найбільш актуальними при виникненні кризи у сучасної людини?

4. Яке значення має аналіз динаміки кризи для її подолання?
5. На які особливості (параметри протікання) кризи фахівець повинен звернути свою увагу перш за все?
6. Назвіть основні ознаки кризової події.
7. Якими проявами характеризується переживання кризи особистістю і як їх враховувати у роботі з клієнтом?
8. Що є психічною травмою?
9. В чому полягає психологічний зміст переживання?

Література:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония. К. : Политиздат Украины, 1989. 185 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>
5. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] / Марія Василівна Самарська // Освіта. ua. Середня освіта. Форум «Урок». Психологія. - Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

Література для поглибленого вивчення питання

6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2. 2017. – 540 с.
7. Поліщук В. М. Життєві кризи особистості : навч.-метод. посіб. / В. М. Поліщук ; Глух. держ. пед. ун-т. - Глухів, 2015. - 98 с.
8. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.

ТЕМА 3. ЗАГАЛЬНА ТИПОЛОГІЗАЦІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ

План

1. Типологія кризових станів
2. Окремі типології кризових станів
3. Типологія криз за П. П. Горностаєм

Ключові поняття: криза, кризовий стан, форми та типи криз.

Питання для актуалізації знань: 1. Що, на вашу думку, є кризовим станом? Зануритесь у це висловлювання – яке відчуття воно у вас визиває? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?

Навчальна мета: ознайомити студентів з поняттям кризового стану. Розглянути основні та додаткові типології кризових станів, їх форми.

1. За силою її впливу на психіку людини (за М. Й. Варій)

— розрізняють поверхневу кризу

— поглиблену кризу - людина не знає, як їй жити далі.

— глибинна криза - супроводжується почуттям безнадійності, розчарування в собі та інших. Сенс існування втрачається.

На думку Л. Б. Шнейдер, всі кризи особистості можна поділити на **внутрішні та зовнішні** (можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжній або відстрочені реакції на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Сафонова Л. В. поділяє кризи на **біологічні та «біографічні»**.

2. На рівні особистості кризовий стан може мати такі **форми (за В.В. Козловим):**

- соматична криза - хвороба, старість;
- нервово-психічна криза - фрустрації, стреси, конфлікти між базовими структурами особистості, депресії, астенії;

- соціально-психологічні порушення комунікативних функцій та адаптаційних механізмів до соціального середовища;
- кризові стани чинників гігієни: житлово-побутові умови, рівень матеріального добробуту, фізичні умови на роботі і т.д.

Багатовимірності особистості у **типології життєвих криз**, представленій В. М. Заїкою. Він розрізняє:

- за критерієм особистісного розвитку: нормативні (вікові) та ненормативні кризи;
- за критерієм тривалості: мікрокризи - декілька хвилин, короткочасні - до 4-6 тижнів, довгострокові;
- за критерієм результативності: конструктивні та деструктивні;
- за діяльнісним критерієм: криза операційного аспекту життєдіяльності («не знаю, як жити далі»), криза мотиваційно- цільового аспекту («не знаю, для чого жити далі»), криза смислового аспекту («не знаю, навіщо взагалі жити далі»);
- за критерієм глибини переживань: поверхневі, середні та глибокі;
- за критерієм детермінованості: кризи, викликані однією подією, багатовимірні кризи, які зачіпають майже всі аспекти індивідуального життя.

3. Горностаї П. П. розрізняє декілька **типів життєвих криз**:

1. Кризи становлення особистості (кризи психічного розвитку, або вікові кризи).
2. Кризи здоров'я.
3. Термінальні кризи.
4. Кризи значущих відносин.
5. Кризи особистісної автономії.
6. Кризи самореалізації.
7. Кризи життєвих помилок.

ВИСНОВОК. Таким чином, розглянуті типології криз, які мають певну причинну обумовленість і представленість у відповідному психологічному

вимірюванні особистості, дають можливість визначити сферу ураження, що є домінуючою в розвитку індивіда, та відповідно скласти програму психосоціальної допомоги.

Запитання для самоконтролю

1. Для чого необхідна типологізація кризових станів?
2. Які загальні підстави покладено у типологізацію кризових станів?
3. Чим зумовлена різноманітність підходів у виокремленні часткових типологій кризових станів та ситуацій?
4. В чому специфіка типології криз за П. П. Горностаєм? Чим така типологія зручна у користуванні?
5. Чи може коло клієнтів, з якими працює психолог або соціальний працівник, впливати на вибір ним конкретної типології кризових станів? Яким чином?

Література:

1. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
3. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>

Література для поглибленого вивчення питання

4. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Випуск 8. С. 120-133. (Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України).
5. Випробування кризою. Одиссея подолання. (психологічна терапія) Титаренко Т.М. 248 с. 2021 р.
6. Психологія життєвої кризи / [відп. ред. Т. М. Титаренко]. К. : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
7. Федоренко Р. П. Психологія молодшої сім'ї і сімейна криза : моногр. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л.Українки, 2017. 168 с.

ТЕМА 4. МЕТОДИЧНИЙ АРСЕНАЛ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ КОРЕКЦІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

План

1. Класифікація видів психологічної допомоги
2. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості
3. Принцип супроводу як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості
4. Кризова інтервенція.
5. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції
6. Подолання як модель вирішення проблем

Ключові поняття: *психологічна допомога, супровід, інтервенція, кризова інтервенція, дебрифінг.*

Питання для актуалізації знань: *1. Що, на вашу думку, є кризовим станом? Зануритесь у це висловлювання – яке відчуття воно у вас визиває? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?*

Навчальна мета: *Актуалізувати знання з видів психологічної допомоги, їх класифікацій. Розповісти про сучасні напрями й організацію психологічної допомоги при кризових станах особистості. Ознайомити студентів з поняттям інтервенції, кризової інтервенції, психологічного дебрифінгу. Розглянути емоційно-вольовий стан подолання, як модель вирішення проблем.*

1. Психологічна допомога - це вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей з метою оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної і особливо групової діяльності.

За глибиною занурення, рівнем процесу надання психологічної допомоги розрізняють наступні види психологічної допомоги:

- безпосереднє консультування;
- психотерапія;
- психологічна корекція;
- психопрофілактика;
- психологічна реабілітація;
- психологічний розвиток або формування нових психічних операцій або психічних утворень.

2. Сучасний арсенал індивідуальних психокорекційних заходів надання допомоги особистості в кризових станах є досить широким і багатоплановим (психологічна саморегуляція й аутотренінг, психологічне консультування, сімейна психотерапія, сугестія, нейролінгвістичне програмування, раціональна психотерапія, арт-терапія й багато іншого). Кожний з них має свої позитивні й негативні особливості.

— *Раціональна психотерапія.*

— *Когнітивна психотерапія* ставить перед собою за мету виправлення неадаптивних когніцій.

— При *гештальт-терапії* використовуються методи, спрямовані на корекцію процесів сприйняття, переробки й актуалізації інформації клієнтом, який знаходиться у стані кризи.

— *Гіпноз і трансівні техніки.*

— *Екзистенціальна терапія* - Основна мета екзистенціальної терапії - допомогти людині краще розібратися у своєму житті, краще зрозуміти надані їй можливості й межі цих можливостей.

— *Метод прогресивної м'язової релаксації, метод аутогенного тренування.*

— *Групова поведінкова терапія* - ця форма психотерапії навчає знанням і окремим навичкам.

— *Дихальні психотехнології* забезпечують через соматичний вплив зміну психічного стану особистості на різних рівнях.

3.Сафонова Л. Ф. наголошує, що втрату звичного життєвого світу і

частини себе у ситуації кризи неможливо заповнити лише матеріальною підтримкою, професійною перепідготовкою чи закликком узяти себе в руки. Основною формою надання такої допомоги, на думку дослідниці, може стати спеціально організований процес - *соціально-психологічний супровід кризової особистості*.

Супровід - особлива форма пролонгованої психологічної і соціальної допомоги - патронажу.

Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість - *адаптивність*, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях.

В **соціально-психологічному супроводі**, що розгортається в часі, можна виокремити три **етапи**: *діагностико-аналітичний* (слугує основою для постановки мети); *власне діяльнісний* (відбір і застосування методичних засобів); *контрольно-аналітичний* (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи).

4. Кризове втручання (інтервенція) визначається як екстрена і невідкладна психологічна швидка допомога, спрямована на повернення людини до адаптивного рівня функціонування, запобігання психопатології, зниження негативної дії травматичної події .

Принципи кризової інтервенції: емпатійний контакт, пошана до клієнта, невідкладність, короткочасність і простота, високий рівень активності консультанта, обмеження мети, реалістичність, фокусованість на основній проблемі, симптомо-центрований контроль. Інтервенція ґрунтується на припущенні про те, що дисфункціональні реакції, які виникли під час кризи, не є патологічними чи незворотними, а тому допомога спрямована на дію в ситуації «тут і тепер».

5. Психологічний дебрифінг є формою кризової інтервенції, особливим чином організованим обговоренням у групах людей, що спільно пережили стресову, кризову подію.

Метою групового обговорення є мінімізація психологічних страждань. Вона визначає і завдання *дебрифінгу*: «опрацювання» негативних вражень, реакцій і відчуттів; когнітивна організація досвіду, що переживається (усвідомлення травматичної події, реакцій і симптомів, які її супроводжують і нею викликані); зниження індивідуальної та групової напруги; зменшення уявлень про унікальність і патологічність власних відчуттів і реакцій; нормалізація станів/самопочуття (поява можливості обговорити кризову ситуацію та поділитися один з одним своїми переживаннями); мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів і посилення групової підтримки, солідарності та розуміння; підготовка до переживання тих симптомів або реакцій, які можуть виникнути через декілька днів чи тижнів; визначення засобів подальшої допомоги та інформування учасників групової дискусії, куди і до кого можна звернутися у разі потреби.

Оптимальний час для проведення дебрифінгу - не пізніше 48 годин після події. Чисельність групи варіюється в межах 15.

Серцевина дебрифінгу - фасилітоване групове обговорення, яке включає говоріння, слухання, прийняття рішень, навчання, проходження порядку денного і доведення зустрічі до задовільного для членів групи закінчення.

6. Поняттю «психологічне подолання» в зарубіжній психології відповідає поняття «*coping*» (від англ. «*cope*» - долати) і за змістом воно ближче до поняття «адаптація», яке у вітчизняній психології до останнього часу застосовувалося частіше. С. К. Нартова-Бочавер, тлумачить **психологічне подолання** як *індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей*.

Стратегія подолання виникає, включається (або не включається): при зіткненні особистості з новими для неї вимогами; коли раніше засвоєні та звичні форми реагування вже не спрацьовують; коли суб'єкт стикається з неможливістю реалізації своїх планів і намірів, прагнень та цінностей. Головна *мета подолання* утримати людину в стані психічної рівноваги, коли вона потрапляє в ситуацію невизначеності.

Розглянемо типи долаючої поведінки, представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Типи долаючої поведінки

Сфера Тип долаючої поведінки	Поведінка	Когнітивні схеми	Емоції
Поведінка, спрямована на вирішення проблеми	альтруїзм, конструктивна діяльність, концентроване розслаблення, солідарність, пошук виходу із ситуації, що склалася, звернення за підтримкою	переключення, збереження самовладання, гумор, іронія, аналіз проблеми, релігійність, осмислення, підвищення самооцінки	емоційна розрядка, оптимізм
Регресія	компенсація самоізоляція	сприйняття ситуації в чорному кольорі, ігнорування діяльності	жалість до себе, придушення, самозвинувачення, пошук винних
Заперечення	Активне уникнення, відволікання		ізоляція
Інерція		прийняття (стоїцизм), розумове «переживання»	пасивна співпраця, упокорювання, фаталізм
Афектні реакції			обурення, лють

ВИСНОВОК. Підсумовуючи можна констатувати, що психосоціальна допомога в кризових ситуація - не нова форма терапії, але швидше новий спосіб взаємодії з людиною, котра знаходиться в кризовому стані. Розвиток почуття колективної відповідальності, цінності життя всіх членів групи, моральної чутливості до болю і страждання іншої людини сприяв оформленню цієї форми взаємодії з людиною. Оскільки кризова допомога відносно нова, то і низка її аспектів розроблені ще не достатньо. Вище ми зробили спробу теоретично обґрунтувати напрями, форми і методи кризової допомоги. У другому та третьому розділах посібника нами представлено низку авторських досліджень, присвячених окремим кризовим станам і методиці роботи з ними.

Запитання для самоконтролю:

1. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
2. Які є види психологічної допомоги?
3. У чому полягає головний принцип психологічної допомоги?
4. Чому принцип супроводу вважається основою психосоціальної допомоги кризовій особистості?
5. Коли виникає потреба у здійсненні кризового втручання (інтервенції) при роботі з проблемами клієнта? В чому специфіка такої допомоги?
6. Які чинники обумовлюють вибір конкретних методів кризової інтервенції - кризової психотерапії та кризового консультування?
7. З якими клієнтами соціальному педагогу/працівнику доцільно проводити психологічний дебрифінг як форму кризового втручання?
8. Оцініть відомі вам способи подолання критичних ситуацій з точки зору їх ефективності та доцільності.

Література:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво [ПВНЗ "МІГП"](#) 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

5. Життєві кризи особистості : У 2 ч. / [за ред. В. М. Донія, Г. М. Несен, Л. В. Сохань та ін.]. - К.,1998. - Ч. 1: Психологія життєвих криз особистості. 360 с.
6. Криворучко П. П. Основи психологічної допомоги : навч. посіб. / П. П. Криворучко, О. Ф. Хмеляр ; Нац. акад. оборони України. К., 2009. 215 с.
7. Мілютіна К. Л. Психологія успіху : навч. посіб. К. : Главник, 2008. 144 с. (Психол. інструментарій).
8. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч. 1. К. : Главник, 2007. 144 с. (Психол. інструментарій).
9. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування. К. : Главник, 2004. 96 с. (Психол. інструментарій).
10. Психологическая помощь в кризисной ситуации [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://studin.ru/all/psihologiya/psihologicheskaya-pomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>

ТЕМА 5. ПРОГРАМА КРИЗОВОЇ ДОПОМОГИ ЯК МОДЕЛІ РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМ

План

- 1.Схема втручання при кризі.
- 2.Які почуття виникають під час кризи і що з ними робити.
- 3.Поради, як пережити кризу.

Ключові поняття: *схеми втручання, почуття, депресія, агресія, самотність.*

Питання для актуалізації знань: *1. Які, на вашу думку, виникають почуття під час кризи? Замисліться над цим – яке відчуття у вас визиває знаходження людиною у кризовому стані? 2. Які емоції супроводжують кризовий стан? Як Ви вважаєте, що коїться на психофізіологічному рівні людини у кризовому стані?*

Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації -

URL: <https://lifelineukraine.com/trainings/pidtrumka-ludey>

Навчальна мета: *Засвоїти та відпрацювати схеми втручання при кризі. Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про причини, перебіг та наслідки що виникають під час кризи.*

1. ***а) Установіть контакт на рівні почуттів:***

- ^ не концентруйте увагу винятково на почуттях;
- ^ визначте почуття клієнта й погодьтеся з його правом почувати себе саме в такий спосіб;
- ^ висловіть співчуття.

б) Досліджуйте проблему(и), яку клієнт переживає у цей момент:

- ^ після того, як контакт установлений, спробуйте зробити так, щоб людина почала говорити про свою проблему, про конкретні деталі й подробиці проблеми.

в) Підсумуйте все сказане про проблему разом із клієнтом:

^ ви повинні прийти до згоди щодо визначення центральної проблеми і її основних складових.

г) Зосередьте увагу на тій частині проблеми, яку ви будете розглядати:

^ чи попадав клієнт у таку ситуацію раніше і якщо так, то як справлявся з нею?

^ яким чином клієнт уникає проблем?

^ що відбудеться, якщо проблема буде вирішена?

^ що перебуває на шляху до розв'язання проблеми?

^ чи існують альтернативні варіанти розв'язання проблеми, чи можна знайти інші способи вирішення проблеми, що не використовувалися раніше?

^ яка ціна вирішення проблеми?

^ Яка ціна залишення проблеми без розв'язання і які вигоди й винагорода у випадку вирішення проблеми?

2. Почуття самотності.

Рекомендується збільшувати обсяг спілкування!

Депресія.

Рекомендується дати собі якийсь час для відпочинку і потім включати волю, аналізувати ситуацію!

Агресія.

Рекомендується - навчитися знімати агресивну поведінку. Заміна негативних емоцій на позитивні.

Почуття самотності.

Рекомендується збільшувати обсяг спілкування!

Депресія. *Рекомендується дати собі якийсь час для відпочинку і потім включати волю, аналізувати ситуацію!*

Агресія. *Рекомендується - навчитися знімати агресивну поведінку. Заміна негативних емоцій на позитивні.*

3. **Крок 1: «Прийняти».**

Прийняти - перестати відмовлятися. Один з діючих способів психології - записати, що відбулося. Не розпливчастими фразами, а чітко й виразно, недвозначно.

Крок 2: «Бути».

Це значить жити в теперішньому часі, існувати в даний момент.

Крок 3: «Діяти».

Після усвідомлення себе - час вживати заходів.

Крок 4: «Простити».

Негативні емоції, які породжує образа, поразка, заважають нам об'єктивно сприймати навколишній світ і рухатися далі.

Крок 5: «Інтеграція».

Інтеграція - зміна нашого життя, наповнення порожнього місця чимось новим. На цьому етапі головне - вірити, що ви на шляху до перемоги над нещастями.

ВИСНОВОК. Завдання кризового психолога - допомога в проясненні центральної проблеми кризи. Розвиток проблеми припускає зміни в житті й у спроможності людини впоратися з новими обставинами.

Важливо з'ясувати всі обставини кризової проблеми, а також роль значимих людей у її розвитку, оскільки вони можуть допомагати або бути причиною кризи.

При травматичній кризі на першому етапі допомоги важливо максимально прояснити ситуацію, однак, «що саме є проблемою», у цьому випадку очевидно. Важливо зрозуміти, що, де, як і в якій послідовності відбувалося, щоб упорядкувати картину травматичної події.

Запитання для самоконтролю:

1. Згадайте схему втручання при кризе. Визначте послідовність дій.
2. Перелічіть почуття, які виникають під час кризи та зазначте, що з ними робити.

3. Надайте поради, як пережити кризу.

Література:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво [ПВНЗ "МІГП"](#) 248 с. 2016 р.

ТЕМА 6. ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПЕРЕЖИВАННЯ ГОРЯ

План

1. Психологія горя
2. Допомога людині, яка переживає горе
3. Як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину
4. Ускладнене горе
5. Психокорекція горя по загиблому

Ключові поняття: *психологія горя, горе, гостре горе, ускладнено горе,*

Питання для актуалізації знань: 1. *Що, на Вашу думку є горя?* 2. *Спробуйте уявити себе людину у стані горя? Охарактеризуйте уявлений Вами стан.* 2. *Є лі особливості, відмінності у горюванні?*

Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації -

URL: https://www.youtube.com/watch?v=s_efDkVmfm4

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=EANUoHLviX0>

Навчальна мета: *Розібрати психологію горювання. Визначити як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину, допомога яка потрібна. Надати уявлення про ускладнене горя та психокорекцію горя по загиблому.*

Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про втрату та горювання, стратегії підтримки дітей та дорослих як прожити втрату та горювання.

1. Горе - це природна реакція на втрату (смерть) близької коханої людини. Психологічний зміст горя полягає у вираженні людиною любові до свого близького, якого вона втратила. У горі корениться глибокий сум і прагнення повернути близького назад.

Горе викликає наступні почуття:

- Почуття провини
- Сором
- Страхи різного роду
- Гнів
- Досада
- Заздрість

У процесі переживання горя можна умовно виділити кілька стадій:

1. Стадія шоку й заціпеніння. «Не може бути!».

Може тривати від декількох секунд до декількох тижнів, у середньому - 9 днів. *Шок залишає людину в тому часі, коли померлий був ще живий! Чим довше триває ця стадія, тим важчими будуть наслідки!*

Стан шоку може змінитися на гострий реактивний стан, коли людина може почати битися головою об стіну, робити спроби викинутися з вікна, тобто стає «буйною». Навколишні можуть виявитися не готовими до такої реакції.

2. Стадія гострого горя

Триває 6-7 тижнів (у середньому - 40 днів). Актуалізується страх смерті. Типовий прояв уболівань - туга за померлим. Робота з переживанням горя стає в цей період провідною діяльністю людини. Воно поступово «іде» від померлого, з болем переживається дійсне віддалення його образу.

Цю стадію вважають критичною відносно подальшого переживання горя.

3. Стадія відновлення

Наступає через 40 днів після події й триває приблизно рік.

На цьому етапі життя «входить у свою колію», відновлюється сон, апетит, повсякденна діяльність. *Померлий перестає бути головним зосередженням життя, а переживання горя - провідною діяльністю людини.*

Ця стадія триває приблизно рік. Річниця смерті символічно обмежує період горя.

На цій стадії людина ніби отримує можливість відволіктися від минулого й звертається до майбутнього - починає планувати своє життя без померлого

4. Стадія завершення

Наступає приблизно через рік після смерті близького.

Інтенсивність і тривалість переживання горя залежить і від індивідуальних особливостей втрати, таких, як:

- *Вік померлої людини*
- *Вік і стать людини, яка горює (Якщо дітям дозволяють виражати свої почуття, вони легше переживають втрату).*
- *Обставини смерті:*
 - *очікувана втрата.*
 - *раптова або насильницька смерть.*
 - *Участь у жалобних церемоніях і ритуалах.*

2. *Головне для психолога - це бажання вислухати людину, яка горює, та повага до напряму його думок.*

Ціль надання допомоги людям у ситуації смерті близького полягає в тому, щоб вони легше переносили втрату, біль і особисту трагедію та були більш здатними до продовження життя.

Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?

- ❖ як помічник, ви не повинні улагоджувати справи й розв'язувати проблеми за цю людину. Вам не треба знаходити потрібну відповідь.
- ❖ розуміння людиною змісту того, що трапилось, виправляється саме по собі, якщо йому дають можливість зробити таку корекцію.
- ❖ вдумливе вислуховування сприяє гарній розмові.

Єдиними сигналами того, що ви допомогли, є той факт, що досвід і переживання вашого співрозмовника просунулися вперед.

Розберемо основні дії людини, яка втратила близького:

- ❖ Перше завдання - визнання факту втрати.
- ❖ Друге завдання горя полягає в тому, щоб пережити біль втрати.
- ❖ Наступне завдання - це налагодження оточення, де відчувається відсутність покійного.
- ❖ Четверте завдання, - це вибудувати нове ставлення до померлого і продовжувати жити. (Момент, який можна вважати завершенням трауру, неочевидний. Деякі автори називають конкретні часові терміни - місяць, рік або два).

3. При наданні допомоги кризовому психологу важливо враховувати конкретну стадію переживання горя, на якій перебуває людина, що втратила близьких.

1. Допомога на стадії шоку:

- розмовляти з людиною, що перебуває в стані шоку, і утішати її зовсім даремно, тому що ця людина однаково вас «не чує»;
- необхідно просто бути присутнім поруч, не залишати людину сам на сам, піклуватися про неї;
- виражати свою турботу й увагу краще через дотики.

2. Допомога на стадії гострого горя:

- якщо на стадії шоку варто постійно перебувати поруч із людиною й не залишати її сам на сам, то тут можна й потрібно дати їй можливість (якщо вона

хоче) залишитись на самоті;

- допомога полягає в тому, щоб говорити з людиною про померлого, причину смерті й почуття у зв'язку з тим, що трапилось, а також слухати спогади й розповіді про життя покійного (навіть якщо вони неодноразово повторюються);

- у цей період страждання полегшується присутністю родичів і друзів, причому істотною є не їхня діюча допомога, а легка доступність до них протягом декількох тижнів, коли переживання найбільш інтенсивні. Людині, яка горює, потрібні постійні, але не нав'язливі відвідування й гарні слухачі;

- необхідно дати можливість людині виплакаться, не намагаючись неодмінно утішати, тому що сльози сприяють сильній емоційній розрядці. При цьому не треба всім своїм виглядом постійно підкреслювати співчутливе відношення;

- поступово (ближче до кінця цієї стадії) можна починати прилучати людину, яка втратила близького, до повсякденної діяльності. Це допоможе їй відволіктися від переживань.

3. Допомога на стадії відновлення:

- оскільки людина може неодноразово повертатися до переживань гострого періоду, необхідно давати їй можливість знов і знов говорити про померлого;

- корисними можуть бути якісь прохання про допомогу з боку друзів, родичів, виконання яких допоможе тому, хто горює, «струснутися»; іноді ефективні навіть докори у байдужності, неувважності до близьких, нагадування про обов'язки;

- основна допомога полягає в тому, щоб допомогти людині заново «увімкнутися в життя», будувати плани на майбутнє.

4. Нормальний процес переживання горя може перерости в хронічний кризовий стан, що називається «**ускладненим**» **горем** (у літературі при описі цього стану вживаються також визначення «перекручене», «патологічне» або «дисфункціональне» горе).

Ускладнене горе можна визначити за наступними ознаками:

- затримка реакції на смерть близької людини («анестезія почуттів» - нездатність емоційно реагувати на те, що трапилось, протягом тривалого часу - більше 2-х тижнів з моменту звістки про смерть);
- тривале інтенсивне переживання горя (протягом декількох років);
- глибока депресія, що супроводжується безсонням, почуттям нікчемності, напругою, самобичуванням;
- поява хвороб психосоматичного характеру;
- розвиток тілесних симптомів, від яких страждав померлий;
- різка й радикальна зміна стилю життя;
- надактивність: різкий відхід у роботу або іншу діяльність;
- шалена ворожість, спрямована проти конкретних людей, найчастіше супроводжувана погрозами;
- зміна ставлення до друзів і родичів, самоізоляція, що прогресує;
- суїцидальні наміри (плани, розмови про самогубство, про возз'єднання з померлим).

Серед усіх людей, що горюють, ускладнене горе становить не більше 10-15%.

Можливі причини виникнення ускладненого горя:

- конфлікти або сварки із близькою людиною перед його смертю, не висловлені почуття, непростені образи;
- невиконані обіцянки, які були дані померлому;
- певні обставини смерті близького;
- трагічні ситуації невизначеності.

5. Соціально-моральні обмеження:

- Техніка не повинна проводитися раніше 40 днів після втрати людини.
- В окремих випадках, залежно від знаходження людини, якій необхідна допомога, в жалобі, цей термін може бути збільшений.
- У ситуаціях звернення по допомогу раніше 40 днів, техніка повністю не проводиться, і завершується на етапі діалогу, при обов'язкових повторях,

аж до повного завершення після 40 днів (додаток А).

Зміст техніки:

1. Підготовчий етап

Включає в себе підготовку робочого місця та уточнення термінів втрати, особливостей його поховання і можливості відвідування цього місця людиною, що потребує допомоги.

2. Етап опрацювання місця поховання

Просимо комбатанта описати, як виглядає місце поховання втрати. Збираємо повний опис місця поховання.

Потім просимо повідомити, що б хотілося змінити в цьому місці в кращу сторону, так, щоб там було спокійно, добре і затишно. Допомагаємо сформулювати конкретні повідомлення щодо поліпшення місця поховання.

3. Етап формування образу втрати

Просимо описати, як виглядала втрата. Запитуємо образ втрати в стані активності, життя. Формуючи, запитуємо про образ: *«А де ти його можеш уявити, перед вікном або за вікном? Де ти його тут уявляєш?»*.

Отримавши позитивну відповідь, просимо описати образ, і збираємо візуальні субмодальності при його описі, уточнюючи, куди він дивиться, який у нього настрій, що він робить тощо.

4. Етап діалогу

Повідомляємо, що це особлива ситуація, в якій можна сказати втраті все, що хочеться, все, що недоговорене, все, що сталося за час з моменту його втрати, скажи, що ти її (його) любиш, цінуєш, зберігаєш у своєму серці, при цьому ініціюємо внутрішнє повідомлення на адресу втрати.

5. Завершальний етап. Етап «відпускання».

Світло за його спиною - це дорога, що йде кудись; подивись, куди ця дорога веде? Вгору, далеко, далеко.

І чим далі він іде, тим ближче до тебе стає. Ти ж знаєш, йому там спокійно, добре і затишно. (виділені фрази, значимі для реалізації етапу «відпускання»).

Опиши мені, яким ти його бачиш?

Після опису (втрата повинна віддалятися) просимо людину, що потребує допомоги, відчутти і запам'ятати свої особливі відчуття. І кажемо: «Завжди, коли ти будеш відчувати в собі те, що відчуваєш зараз, це буде означати, що ти можеш поспілкуватися зі своєю втратою, знову сказати їй щось значуще, серцем і душею зрозуміти її відповідь».

ВИСНОВОК. Горе залишається, воно природне, коли людина каже чи думає про того, кого вона любила і втратила, але це вже печаль спокійна, «світла». Робота горя завершена, коли той, хто пережив втрату, знову здатний вести нормальне життя; він відчуває себе адаптованим, коли є інтерес до життя, освоєні нові ролі, створилося нове оточення і він може в ньому функціонувати адекватно своєму соціальному статусу та складу характеру.

Окремої уваги заслуговує інформація щодо особливостей спілкування та обрання тактики поведінки для того, хто знаходиться поруч з людиною, яка втратила близького. Це допоможе краще налаштуватися на стан людини, що втратила рідного або близького, змусить замислитися над сенсом і метою вимовних фраз.

Запитання для самоконтролю:

1. Виділіть основні стадії переживання горя.
2. Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя?
3. Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?
4. Охарактеризуйте чотири завдання горя, які повинні бути вирішені суб'єктом, що втратив рідну людину.
5. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.
6. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.
7. Назвіть основні ознаки та можливі причини ускладненого горя.

Література:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво ПВНЗ "МІГП" 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

6. Перша психологічна допомога у кризових станах . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
7. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу:: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
8. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56ybiKtсWxG64B8UPq3ov3f&index=4>
9. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] - Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

ТЕМА 7. НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ, ЩО ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНУ СИТУАЦІЮ

План

1. Діти й горе
2. Реакція дитини на втрату
3. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію
4. Принципи й методи психокорекційної роботи з дітьми

Ключові поняття: *дитяче горе, втрата, допомога дітям.*

Питання для актуалізації знань: *1. Ви бачили дитину у момент переживання горя? 2. Які реакції Ви могли спостерігати? 3. Є лі, на Вашу думку, різниця між реакціями дорослого на горе та дитини?*

Допоміжне відео, яке можете переглянути з метою психоедукації -

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=fm2FVmAMV7o>

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=V4De8UtlI>

Навчальна мета: *Розібрати психологію дитячого горювання. Визначити які можливі реакції дитини на горе. Вивчити вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. Ознайомити студентів з принципами й методами психокорекційної роботи з дітьми.*

Переглянути відео та за допомогою техніки психоедукації дізнатися про особливості роботи з дітьми у період горювання, краще пізнати сам процес дитячого горювання та дізнатися про ПТСР у дітей.

1. Важливо пам'ятати про те, що в умовах надзвичайної ситуації у дитини, як і у дорослого, відбувається розрив цілісності особистості на всіх рівнях прояву: когнітивному, рольовому, особистісному й соціальному.

Когнітивний розрив проявляється в нерозумінні того, що відбулося.

Рольовий розрив - це нездатність потерпілого виконувати свої функції в сім'ї, у школі, на роботі.

Соціальний розрив можна розглядати як віддалення від сім'ї та друзів.

Розрив на особистісному рівні характеризується як нездатність усвідомлювати те, що відбулось емоційна або фізично.

Для подолання розривів необхідні:

- пояснення, інформування, структурування, осмислення (ці засоби вживаються на подолання когнітивного розриву);
- знаходження будь-якої ролі з метою мобілізації активності (ліквідація рольового розриву);

- допомога в знаходженні контакту й підтримки (усунення соціального розриву);
- визначення того, що не змінилося (особистісний розрив).

У дитини, як і у дорослого, смерть близької людини викликає наступні почуття:

- почуття провини
- гнів
- почуття страху.
- заперечення.

У поведінці дитини може з'явитися тенденція до ізоляції, замкнутість, неуважність, агресивність.

У дітей, чиї батьки вчинили суїцид, часто розвиваються психічні порушення. *Чим менша дитина, тим легше в неї протікає горе*

Важливо із самого початку говорити дітям правду!

Дорослі повинні допомогти дітям у переживанні горя!

Розмовляючи з дітьми на тему смерті, потрібно пам'ятати про те, що діти сприймають інформацію буквально. Не слід уживати виражень типу: «Дідусь пішов від нас», «Мама заснула», «Бог забрав їх до себе» та ін.

Варто також урахувати, що діти мислять емоційно

Смерть можна пояснити дитині наступним чином: «Коли хтось умирає, це значить, що його тіло більше не працює. Серце не б'ється, не треба дихати, їсти та спати. Йому не холодно, не пекуче, не боляче. Тіло йому вже не потрібно, а це значить, що ми його більше не побачимо».

Поцікавитися, як діти відносяться до смерті. Можна задати дитині **наступні питання:**

- Чи був ти коли-небудь на похоронах? Як це було?
- Чи доводилося тобі бачити мертвих або доторкатися до них?
- Як ти думаєш, що ти побачиш на похоронах?
- Що ти знаєш про смерть і похорон? Про що ти хочеш довідатися ще?
- Про що б ти хотів запитати померлого?

Дітей заспокоює бажання дорослих поговорити з ними про те, що трапилося.

Розповісти дітям заздалегідь про те, що буде відбуватися на похоронах.

Вислухати дітей, визнати їхні почуття й допомогти дітям їх виразити.

Діти виражають свої почуття в грі.

Завжди, незалежно від віку, рекомендується брати дітей на похорони близької людини.

У дитини, як і в дорослого, повинна бути можливість попрощатися з померлим. Він може покласти в труну малюнок, записку, іграшку або якісь інші предмети ніби на пам'ять. Можна дозволити дитині, якщо вона хоче, доторкнутися до тіла померлого.

2. *До двох або трьох років діти*, які втратили важливу фігуру у своєму житті, просто відчують, що щось втрачено; відчуття, подібне до почуття голоду.

У віці двох-трьох років дитина може бути здатною дещо зрозуміти про смерть за допомогою дорослого просто тому, що вона, напевно, бачила щось мертве - жука, квітку або домашню тварину.

Від п'яти до десяти років смерть бачиться як оборотна і тимчасова, що веде до особливого бажання або уявлення, яке містить в собі таємну віру дитини, що інший не помер. Між п'ятьма і дев'ятьма роками дитина знає, що смерть є, але не думає, що це може статися з нею. Після десяти років у дітей формується більш реалістичне уявлення про смерть і її незворотність.

Реакції дітей перед підліткового віку на втрату часто виглядають дивними для дорослого - іноді зовсім не те, що ми очікуємо від убитої горем людини. Дитина може проявляти більш видиму печаль на смерть домашньої тварини, ніж на смерть члена сім'ї.

Підлітковий вік виступає своєюрідною психобіологічною репетицією горювання. Підлітки несвідомо послаблюють свої зв'язки з батьками, переносять свою відданість на ровесників. Доросла модель переживання горя встановлюється після успішного завершення підліткового віку.

3. Всі фахівці повинні бути професіоналами не тільки в галузі екстремальної та кризової психології, але й у галузі дитячої (або вікової) психології.

Фахівці обов'язково повинні бути емпатійними людьми.

Психологи обов'язково повинні бути як фізично, так і психологічно витривалі. (принцип: не ситуація для психолога, а він для ситуації).

Працювати з колегами необхідно узгоджено, ділитися своїми досягненнями й обговорювати невдачі. Дуже важливі загальні рефлексії: розбір складних випадків, їхній аналіз і обговорення.

Робота психолога полягає не тільки у спілкуванні, у використанні якихось психологічних прийомів, але й у грамотному підборі стимульного матеріалу, що чинив би вплив на дитину, яка потребує допомоги.

Треба пам'ятати, що при підборі стимульного матеріалу й підготовці психолога до роботи з дитиною необхідно враховувати контекст трагедії. Стимульний матеріал - це в першу чергу різні іграшки: «емпатійні» - із природних матеріалів, що дають пестливий дотик, який викликає теплі переживання (м'які іграшки з наповненням із бісеру), іграшки, що стимулюють турботу (з дитячими пропорціями й мордочками - сигнальними ознаками, що викликають емпатію).

Іншу групу стимульного матеріалу можна умовно назвати «матеріали для праці» - альбоми, фломастери, кольорові олівці, фарби, пензлики.

«Матеріали для праці» - це також книжки-розфарбування; книжки, в яких потрібно щось вирізати, склеювати, збирати; пластилін (простий і не потопаючий у воді) і т.п. Всі ці матеріали використовуються при роботі з дитиною як для розвитку мікромоторики, координації рухів, уваги, так і для опосередкованого пророблення проблемних моментів.

Варто виділити також різні матеріали для взаємодії дітей одне з одним. Це конструктори з кубиків, мозаїка й багато чого іншого, що може бути використано для спільної діяльності в парах або мікрогрупах.

Використовувати всі матеріали необхідно суто індивідуально,

залежно від конкретної дитини та від індивідуальних особливостей і здібностей психолога.

4. Загальною позицією є ненасильство при наданні допомоги.

Особливого значення набуває ім'я дитини. Важливо про нього відразу довідатися й використовувати в розмові якнайчастіше. За допомогою його частого вживання в позитивних контекстах дитина починає «збиратися» з розколотого, розірваного стану.

При першій зустрічі за допомогою діагностичної бесіди й шляхом спостереження уточнити психологічний стан дитини. По можливості поспілкуватися з родичами, довідатися про ситуацію - чи всі вижили у надзвичайній ситуації, чи когось не стало.

Особливо важливий індивідуальний підхід до кожного конкретного випадку. Робота завжди повинна вестися виключно тет-а-тет.

Важливо, розуміючи почуття дитини, не заражатися її станом, а крок за кроком виводити з нього, випереджаючи його. Важливо тримати себе співзвучно з цією дитиною, але на тон вище.

Обов'язково, паралельно роботі з дитиною, повинна вестися робота і з її близькими та рідними. Але якщо всі навколо перебувають у сильно подавленому стані, то це буде штучно продовжувати психологічну пригніченість і у дітей (див., додатки Б; В; Д).

ВИСНОВОК. У дитини, як і в дорослого, повинна бути можливість попроситися з померлим. Він може покласти в труну малюнок, записку, іграшку або якісь інші предмети ніби на пам'ять. Можна дозволити дитині, якщо вона хоче, доторкнутися до тіла померлого.

Кризовим психологам треба працювати за допомогою прямого й непрямого впливу, підключати як родичів, так і самих дітей і підлітків, їхніх друзів і приятелів, пробуджуючи в них глибинне бажання піклуватися про ближніх, про молодших, про інших загалі.

Продуктивна взаємодія між дітьми допоможе останнім вийти з посттравматичного стресу більш ґрунтовно, ніж прямий вплив психолога при

безпосередньому спілкуванні з ними.

Запитання для самоконтролю:

1. Які почуття можуть виникати у дитини на смерть близької людини?
2. Назвіть основні види реакцій дитини на втрату.
3. Сформулюйте загальні принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми.

Література:

1. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
2. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
4. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. — Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
5. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво [ПВНЗ "МІГП"](#) 248 с. 2016 р.

Література для поглибленого вивчення питання

6. Перша психологічна допомога у кризових станах . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
7. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу:: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>
8. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56ybiKtcWxG64B8UPq3ov3f&index=4>
9. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] - Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

ТЕМА 8. ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОГО ДОВГОЛІТТЯ КРИЗОВИХ ПСИХОЛОГІВ

План

1. Професійна деформація
2. Три типи психологів, яким загрожує емоційне вигорання

Ключові поняття: *професійна деформація, емоційне вигорання, професійна деструкція.*

Питання для актуалізації знань: *1.Що Вам відомо, з попередніх курсів, про емоційне вигорання; професійну деформацію? 2. Чому, на Вашу думку, професійна деформація більш всього загрожує саме кризовим психологам?*

Навчальна мета: *Розглянути поняття професійної деформації з позиції кризової психології. Обґрунтувати більш швидке та часте емоційне вигорання кризових психологів. Розглянути типи психологів, яким швидше за все загрожує емоційне вигорання.*

1. Кризові психологи для багатьох постраждалих є єдиною надією на вирішення проблем, які виникли внаслідок трагедії. І хто, як не вони дійсно розуміє та відчуває весь біль втрати та горя постраждалих.

Оцінюючи психологічну вартість професійної діяльності кризових психологів, не слід перераховувати всі існуючі стрес-фактори, які чинять негативний вплив на їх особистість, слід лише на хвилину замислитись про важливість та гостру необхідність їхньої роботи для багатьох людей, які залишились сам на сам з горем.

Кризові психологи - це фахівці, які під час ліквідації наслідків лиха працюють понад міру, це фахівці, які ніколи не можуть собі дозволити низьку ефективність при виконання своїх обов'язків, це фахівці, які не замислюються над власними бажаннями, а керуються лише потребами постраждалих; це фахівці, які в період лиха не мають інших цінностей, окрім цінності життя та здоров'я тих людей, які потребують сторонньої допомоги.

Всі перераховані особливості опосередковано породжують думки про надзвичайно високий ступінь психологічної напруженості та стресогенності професійної діяльності кризового психолога.

Професійна деформація - це явище, що характеризується змінами властивостей особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки тощо), змінами рівня виразності професійно важливих якостей фахівця, що відбуваються під впливом змісту, умов, тривалості виконання діяльності та його індивідуально-психологічних особливостей.

Однією з найбільш поширених психологічних проблем, які можуть зустрічатись у кризового психолога, є розвиток психологічного (емоційного) вигоряння.

Синдром емоційного вигоряння (burn-out) являє собою стан емоційного, психічного, фізичного виснаження, що розвивається як результат невирішеного хронічного стресу на робочому місці. Розвиток даного синдрому характерний для альтруїстичних професій, де домінує турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, вчителі та ін.). До цього списку, безумовно, можна віднести і кризових психологів, професійна діяльність яких здебільшого протікає в надзвичайних умовах.

Професійне вигорання - це синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергійних і особистісних ресурсів працюючої людини. Професійне вигоряння виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «визволення» від них. По суті, професійне вигорання - це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому - стадія виснаження (за Г. Сельє).

Симптоми, що становлять синдром професійного вигорання, умовно можна розділити на *три основні групи*: психофізичні, соціально-психологічні та поведінкові.

До психофізичних симптомів професійного вигорання відносяться: відчуття постійної втоми не тільки вечорами, але і зранку, відразу після сну

(симптом хронічної втоми); відчуття емоційного та фізичного виснаження; зниження чутливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників); безпричинні часті головні болі; постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці, починаючи з 4 год. ранку або, навпаки, нездатність заснути ввечері до 2-3 год. ночі і «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу); постійна загальмованість, навпаки, сонливість і бажання спати протягом усього дня; задишка або порушення дихання під час фізичного або емоційного навантаження; помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

До соціально-психологічних симптомів професійного вигорання відносяться такі неприємні відчуття і реакції, як: байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або відмови від спілкування, «занурення в собі»); постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, образи, підозрливості, сорому, скутості); відчуття неусвідомленого хвилювання і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); почуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або людина «не впорається»; загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи (за типом «Як не старайся, все одно нічого не вийде»).

До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться такі вчинки і форми поведінки працівника: відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її - все важче і важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно йде або, навпаки, пізно

приходить на роботу і рано її покидає); відчуття непотрібності, зневіра в поліпшенні, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів; невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях; дистанціювання від інших співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності; зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок.

Синдром «емоційного вигорання» включає в себе 3 стадії, кожна з яких складається з 4-х симптомів:

1-а стадія (1) «**Напруга**»

2-я стадія (2) «**Резистенція**»

- 3-я стадія (3) «**Виснаження**»

2. Три типи психологів, яким загрожує емоційне вигорання.

Перший тип - так званий «*педантичний*». Основні характеристики цього типу: сумлінність, зведена в абсолют; надмірна, хвороблива акуратність, прагнення в будь-якій справі домогтися зразкового порядку (нехай на шкоду собі).

Другий тип - «*демонстративний*». Люди цього типу прагнуть бути першими у всьому, бути завжди на виду. Разом з тим, їм властивий високий ступінь виснаження при виконанні непомітної, рутинної роботи.

Третій тип - «*емотивний*». Такі особистості чутливі і вразливі. Їх чуйність, схильність сприймати чужий біль як власний межує з патологією, із саморуйнуванням, і все це за явного браку сил чинити опір будь-яким несприятливим обставинам.

ВИСНОВОК. Існує багато відомих засобів профілактики виникнення симптому емоційного вигорання. Проте не всі з них підійдуть для кризового психолога, який щоразу випробовує на собі таке навантаження, що іноді навіть важко повірити, як одна людина спроможна з цим впоратись. Тому серед безлічі профілактичних методів найбільш ефективними можна назвати дебрифінг, оволодіння навичкам саморегуляції свого психоемоційного стану тощо.

Завдання та запитання для самоконтролю:

1. Назвіть основні труднощі в роботі кризових психологів.
2. Які фактори провокують виникнення та розвиток негативних психічних станів у кризових психологів?
3. Розкрийте сутність синдрому емоційного вигорання

Література:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
2. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575)
URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/view/6542>
3. Медянова О. В., Дворніченко Л.Л., Любіної Л.А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал*. 2023. № 10(28) (2023)
4. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. — Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 64 с. : іл.
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях Видавництво [ПВНЗ "МІГП"](#) 248 с. 2016 р.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (у т.ч. критерії оцінювання результатів навчання)

При вивченні навчальної дисципліни здійснюється поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль проводиться з метою визначення рівня підготовленості студента з певних тем, розділів робочої навчальної програми, якості виконання конкретних завдань та здійснюється впродовж семестру під час проведення аудиторних занять (лекції, практичні заняття) та при виконанні самостійної роботи.

Об'єктом поточного оцінювання є:

- програмний матеріал, який викладається на лекціях;
- питання і проблеми, що обговорюються та відпрацьовуються на практичних заняттях;
- програмний матеріал для самостійного вивчення, який передбачений робочою програмою та включає індивідуальні завдання: реферати, презентації, практичні завдання та вправи.

Форма підсумкового контролю – залік. Залік виставляється за результатами роботи здобувача впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного контролю за 100-бальною шкалою.

Здобувач одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав менше 60 балів, він повинен виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Відмінно (10- (12 з тем 4-8) балів за тему)	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Виконує творчі завдання та ініціює нові шляхи їх виконання; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу; проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та колективних завдань при самостійній роботі.
Добре (7- (9 з тем 4-8) балів за тему)	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу.
Задовільно (5- (6 з тем 4-8) балів за тему)	Володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знає основні поняття навчального матеріалу. Здобувач має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого; під час виявлення причинно-наслідкових зв'язків і формулювання висновків.
Незадовільно з можливістю відпрацювання (2- (3 з тем 4-8) бали за тему)	Здобувач володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно (без аргументації та обґрунтування). Недостатньо розкриває сутність практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив окремі розрахункові/тестові завдання за допомогою викладача, відсутні сформовані уміння та навички.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПОТОЧНОГО ТА ПЕРІОДИЧНОГО КОНТРОЛЮ

1. Зміст та сутність поняття «психологічна проблема».
2. Зміст діяльності кризової психології
3. Розкрийте основні принципи при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги
4. Головні принципи кризової психології
5. Охарактеризуйте, яку ситуацію називають критичною?
6. Назвіть суттєву відмінність між критичною та кризовою ситуацією
7. Назвіть чинники, які є найбільш актуальними при виникненні кризи у сучасної людини

8. Яке значення має аналіз динаміки кризи для її подолання?
9. Які особливості (параметри протікання) кризи фахівець повинен звернути свою увагу перш за все?
10. Зміст поняття «кризова подія»
11. Назвіть основні ознаки кризової події.
12. Визначте якими проявами характеризується переживання кризи особистістю і як їх враховувати у роботі з клієнтом?
13. Наведіть типологізацію кризових станів, обґрунтуйте її необхідність
14. Назвіть, які загальні підстави покладено у типологізацію кризових станів?
15. Означте специфіку типології криз за П. П. Горностаєм. Чим така типологія зручна у користуванні?
16. Надайте визначення «психічної травми»
17. В чому, на вашу думку, полягає психологічний зміст переживання?
18. У чому полягає сутність психологічної допомоги постраждалим?
19. Які є види психологічної допомоги?
20. У чому, на вашу думку, полягає головний принцип психологічної допомоги?
21. Зміст діяльності кризового психолога
22. В чому полягає значення, а також і специфіка діагностичного обстеження при взаємодії психолога з кризовим клієнтом?
23. Чому принцип супроводу вважається основою психосоціальної допомоги кризовій особистості?
24. Коли виникає потреба у здійсненні кризового втручання (інтервенції) при роботі з проблемами клієнта? В чому специфіка такої допомоги?
25. Які чинники обумовлюють вибір конкретних методів кризової інтервенції - кризової психотерапії та кризового консультування?
26. З якими клієнтами психологу доцільно проводити психологічний дебрифінг як форму кризового втручання?
27. Оцініть відомі вам способи подолання критичних ситуацій з точки зору їх ефективності та доцільності.

28. Назвіть основні стадії переживання горя.
29. Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя?
30. Що потрібно знати психологу при роботі з людиною, яка переживає горе втрати?
31. Охарактеризуйте чотири завдання горя, які повинні бути вирішені суб'єктом, що втратив рідну людину.
32. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.
33. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.
34. Назвіть основні ознаки та можливі причини ускладненого горя.
35. Які почуття можуть виникати у дитини на смерть близької людини?
36. Назвіть основні види реакцій дитини на втрату.
37. Сформулюйте загальні принципи та методи психокорекційної роботи з дітьми.
38. Назвіть найбільш типові порушення у дітей при посттравматичному стресі.
39. Надайте поняття стресу в психології. Охарактеризуйте загальні ознаки та симптоми надмірного стресу.
40. Назвіть основні труднощі в роботі кризових психологів.
41. Які фактори провокують виникнення та розвиток негативних психічних станів у кризових психологів?
42. Розкрийте сутність синдрому емоційного вигорання та його засоби профілактики.
43. Розкрийте сутність психологічної допомоги постраждалим.
44. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.
45. Техніки екстреної психологічної допомоги на прикладі: марення, галюцинації, апатії, ступору, рухових збуджень, агресії, істерики, нервового тремтіння, плачу, переживання насильства.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.

2. Карамушка Л.М. Психолого- організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 278 с.

3. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. ISBN 978-966-1664-72-1

4. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>

5. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Монографія. Київ: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6

6. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ "КММ", 2006. 240 с.

7. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 1. 2015. – 430 с. (с.272 – 294)

8. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2. 2017. – 540 с.

9. Перша психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>

10. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.] ; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с. (135-155)

11. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавницт- во “Логос”. 207 с. 2015 р.

12. Психологічна діагностика. Навч. посібник/ Мельничук О.Б. Рек. МОН України. 316 с. 2022 р.

13. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

14. Уварова С.Г., Бойченко Н.Г., Гришкан С.О., Улько Н.М. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. Видавництво [ПВНЗ "МІПІ"](#) 248 с. 2016 р.

Додаткова

1. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С.89-94.
2. Випробування кризою. Одиссея подолання. (психологічна терапія) Титаренко Т.М. 248 с. 2021 р.
3. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. *Наукові перспективи: журнал*. 2023. № 9(39) 2023. С.665 (С. 565-575)
4. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство", 2012. 200 с.
5. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / К. Возніцина, Л. Литвиненко. — Київ, 2023. 163 с. Друге видання, доповнене.
6. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72) № 2. 2022. С. 87-91.
7. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 26-29.
8. Курова А.В., Крюкова М.А. Життєстійкість особистості у сучасному психологічному просторі. Соціально-психологічне забезпечення інтеграційного розвитку українського суспільства: колективна монографія за заг. ред. Лефтерова В.О., Мельнікова А.С. / Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. С. 63-79
9. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір. Монографія. Київ: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6
10. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
11. Медянова О. В., Дворніченко Л.Л., Любіної Л.А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О.І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)»: журнал*. 2023. № 10(28) (2023)
12. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
13. Пов'якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 6 – 7. С. 3 – 6.

14. Сургунд Н.А. Психодіагностика професійної придатності майбутнього практичного психолога: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2014. – 22 с.
15. Терещенко А.М. Вікові особливості життєстійкості та оптимізму особі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2015. № 1 (36). С. 373–379.
16. Терещенко А.М. Оптимізм як фактор зменшення ризику професійного вигорання. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. III (21). Issue 43. P. 83–86
17. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Вип. 6, Т. 2, 2016. С. 160–165.
18. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. (1994). IV ed. P. 427-429.
19. Baranowsky, A. Treatment Manual for Accelerated Recovery from Compassion Fatigue / A. Baranowsky, J. Gentry. NY, 2011. 548 p.
20. Kononenko O., Bolotova O., Resilience of personality as a manifestation of mental and psychological health / The psychological health of the personality and society: the challenges of today. Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. p. 42-48.

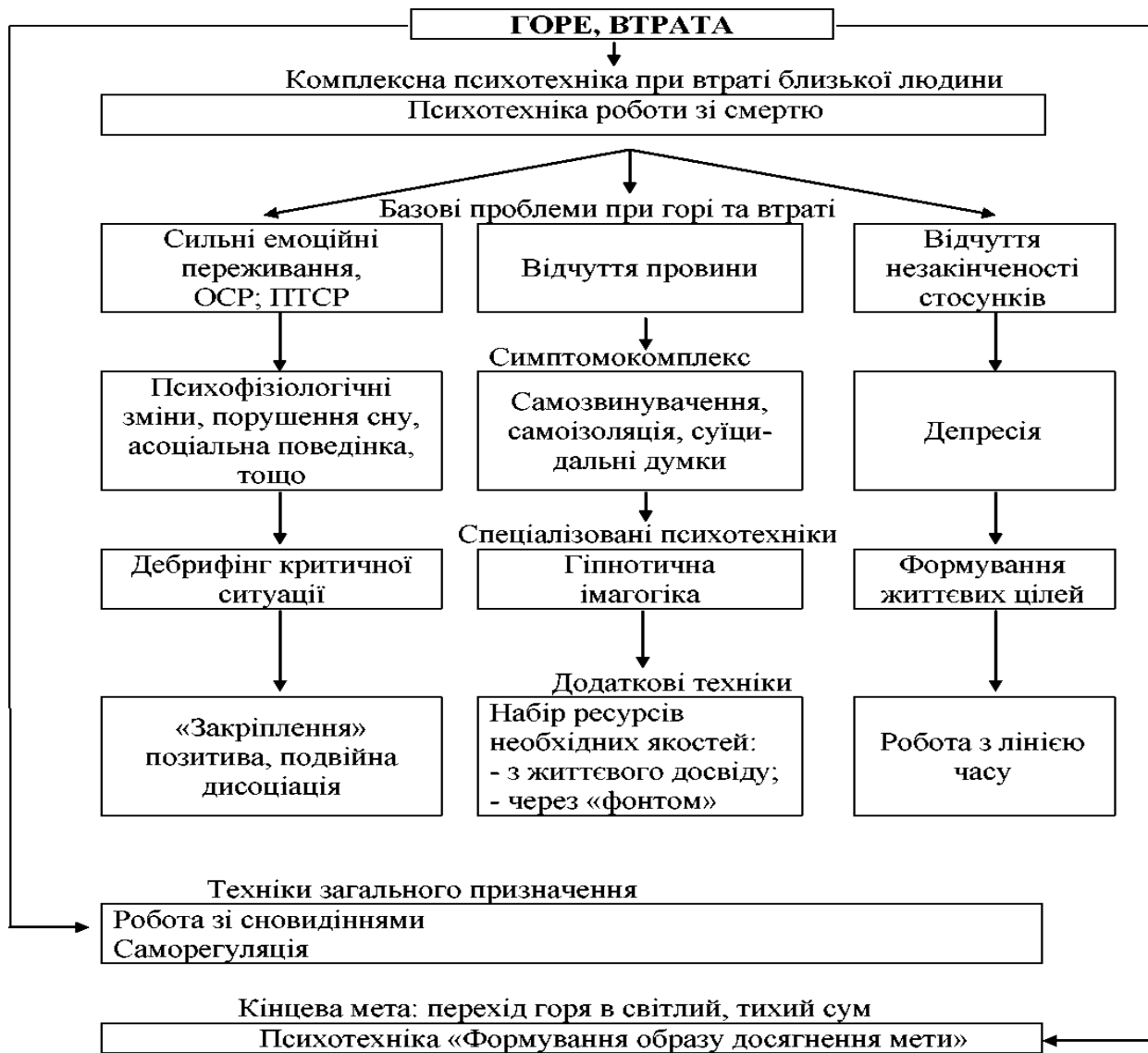
Електронні інформаційні ресурси

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського та електронна бібліотека. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Наукова бібліотека ОНУ імені І. І. Мечникова. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://lib.onu.edu.ua/>
3. Одеська національна наукова бібліотека. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.ognb.odessa.ua/>
4. Американська бібліотека НаУКМА. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.library.ukma.kiev.ua/amer>
5. Німецька національна бібліотека [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www/d-nd.de>
6. Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=1EC05372274A6F3E2AB89E069889F014?sequence=72>
7. Перша психологічна допомога: посібник для тренера Гірник, Андрій; Чернобровкіна, Віра . [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/12075/Persha_psykholohichna_dopomoha%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
8. Перша психологічна допомога у кризових станах . [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=a792bAxNm3E>
9. Психологічна допомога у кризових станах. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://studin./all/psihologiya/psihologicheskaya-pomosh-v-krizisnoy-situacii/vvedenie>

10. Ресурсне відновлення: наповнення ресурсами та ресурсними станами .
[Електронний ресурс] – Режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=hrvMrx0pgk&list=PLpy79JQp4A56ybiKtcWxG64B8UPq3ov3f&index=4>

11. Самарська М. В. Профілактика та корекція депресивних станів дітей трудових мігрантів (методичний посібник) [Електронний ресурс] - Режим доступу : http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/14045

ПСИХОТЕХНІКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ЗНАЧНИХ ВТРАТАХ. РОБОТА З ГОРЕМ



ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДІТЬМИ, ЯКЩО В СІМ'І ВІДБУВСЯ СУЇЦИД

1. У випадку суїциду близької людини діти також мають потребу в правдивій інформації.

Вони повинні знати й розуміти, наскільки це можливо відповідно до їх віку, що близька їм людина померла. І, якщо вік дозволяє їм це зрозуміти, - що вона обрала смерть сама.

Дітям варто сповістити про це в простих, ясних, конкретних вираженнях. Наприклад: «Твоя мама (тато, бабуся, сестра) погано себе почувала. Вона настільки погано себе почувала, що вирішила, що не може більше жити. Тому вона вбила себе. Я знаю, це звучить жахливо. І це дійсно жахливо. Ми всі дуже горюємо за нею».

Не говоріть дитині відразу занадто багато. Можна сказати найголовніше й запитати, чи зрозуміла вона і чи є в неї питання. Скажіть, що вона може задати свої питання, якщо вони виникнуть.

Таким чином, тенденція сім'ї до мовчання повинна бути переборена.

2. Важливо допомогти дітям виразити й прояснити свої почуття, коли вони реагують на повідомлювану їм інформацію.

Іноді з маленькими дітьми після того, як інформація була дана, подальший діалог може тривати не так прямо.

Зручним способом вираження й прояснення емоційних реакцій дитини може бути розповідь історій або казок. Коли дітям простими й доступними словами сказали про те, що насправді відбулося в їхній сім'ї, їм, можливо, буде легше розібратися в складних емоційних реакціях шляхом аналогії. Часто їм буває легше послухати історію про переживання іншої людини, аніж про свої власні. Наприклад: «Я знала одну людину, яка покінчила із собою. Її дочці тоді було приблизно стільки ж років, скільки тобі зараз, і вона дуже гнівалася на неї. Знаєш, що вона сказала? Вона сказала, що хоче вбити свого батька і їй однаково, що він уже помер. Вона хотіла вбити його за те, що він сам себе вбив. А знаєш, що вона потім зробила? Вона раптом заплакала. І сказала, що їй дуже соромно за те, що вона злиться на батька, який вже помер. І ще дочка мого знайомого думала, що саме вона може бути винною в смерті свого батька. Але її мама сказала: «Ніхто в цьому не винуватий. Злі почуття не можуть убивати людей. І ти нічого не могла зробити. Ніхто з нас не міг нічого зробити. Він просто не хотів більше жити».

Дитині може бути легше усвідомити, прояснити й виразити почуття, якщо вони проявляються в іншій людині.

3. Важливо пам'ятати: дитина насамперед розуміє те, що відбувається, не інтелектуально, а емоційно.

Не потрібно занадто піклуватися про те, щоб знайти з дитиною інтелектуальний і остаточний «зміст» ситуації, яка трапилася. Важливо, щоб

казка або бесіда відкрила шлях для майбутніх бесід, для вислуховування, вираження гніву, провини й страху.

Один підліток, чий брат покінчив із собою, сказав: «Я хочу, щоб батьки залишалися для мене відкритими й доступними. Можливо, я не готовий до розмови зараз, але нехай вони мене почекають. Коли я буду готовий, я хочу, щоб вони були зі мною й поговорили б про все».

4. *Необхідно проводити з дитиною якнайбільше часу.*

Розмова - не єдиний спосіб передати свою любов і турботу. Не ховайтеся від дитини, навіть коли плачете. Немає нічого поганого в тому, що діти бачать сльози дорослих. Дайте зрозуміти дитині, що плакати не соромно. Скажіть їй про те, що все налагодиться, і вона не завжди буде почувати себе так, як зараз. Частіше доторкайтеся до дитини.

5. *При будь-яких змінах намагайтеся створити атмосферу стабільності.*

6. *Якщо буде потреба, забезпечте дитині психологічну допомогу.*

Найважливіша думка, яку дорослі повинні донести до дитини, полягає в тому, що життя триває й після смерті близької людини! Щоб дитина це зрозуміла, дорослим необхідно самим упоратися із власним горем.

Що не треба робити батькам в умовах надзвичайної ситуації при спілкуванні зі своєю врятованою дитиною

- ◎ Слід пам'ятати, що надмірна турбота батьків лише підсилює травматичність ситуації. Батьки «заражають» дітей, додаючи до їх неминучих при екстремальній ситуації архаїчних страхів ще й свої власні страхи.
- ◎ Таку реакцію батьків можна зрозуміти: очікуючи розв'язки трагедії, вони кілька днів балансували на грані між надією й розпачем. Саме тому їхній порив «пригорнути міцніше», «сховати», «зберегти», «уберегти» - цілком природний.
- ◎ Однак, як би не хотілося сховати, заслонити від жорстокості життя свою дитину - це тупиковий шлях. Він лише підсилює травматизацію дітей, але ніяк не допомагає впоратися з ситуацією.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ВЧИТЕЛЯМ СТОСОВНО ОРГАНІЗАЦІЇ РОБОТИ З ДИТИНОЮ, ЯКА ПЕРЕЖИВАЄ ГОРЕ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ

- ❖ спостерігайте за змінами в поведінці дитини, ставтеся до неї з підвищеною увагою й терпінням;
- ❖ якщо дитина хоче поговорити, знайдіть час її вислухати. Будьте готові чесно відповісти на всі її запитання;
- ❖ у школі повинне бути місце, де дитина могла б побути на самоті і поплакати;
- ❖ серед друзів дитини можна призначити «помічника», який би нею опікувався;
- ❖ у класі, де вчиться дитина, бажано провести класне заняття - дискусію на тему смерті. Це корисно в будь-якому віці.
- ❖ дитина повинна знати, що вчителі й однокласники знають про її горе. Це важливо, щоб вона не почувала себе самотньою;
- ❖ зберігайте контакт із батьками. Не забувайте про те, що батьки теж потребують допомоги й підтримки.

АНТИСТРЕСОВИ ВПРАВИ ДЛЯ ПСИХОЛОГІВ

Основна мета вправ - відновити у психологів, зокрема, у кризисних психологів, рівень психологічної стійкості, яка була втрачена внаслідок надання першої психологічної допомоги постраждалим в осередку травматичної події.

Вправа «Зажим»

Ведучий: «Сядьте всі в крісла; не повертаючи плечей і тулуба, озирніться, притиснувши підборіддя до ключиці... Підніміть вгору або висуньте вперед плечі... Торкніться пальцями руки задньої ніжки стільця...

У певних м'язах або суглобах у Вас виникло локальне напруження, затискач. Вам потрібно протягом декількох хвилин максимально точно виділити ту ділянку де виник затиск, сконцентрувати в цій ділянці свою увагу і зняти затиск зусиллям волі.

Отже, знов приймаємо незручну позу, виділяємо місце де виник затиск, концентруємо там свою увагу і розслабляємо її...

Хто виконав вправу, голосно говорить: «Готово!» Отже, почали...

Дякую.

Сподіваюся, всі встигли за цей час зняти свої м'язові затиски? Давайте обговоримо ваші успіхи. У кого виникли труднощі зі зняттям затискачів? Як ви подолали ці труднощі? Нехай кожен учасник розповість про свій досвід всім іншим - це буде корисно для всіх».

Вправа: «Усунення негативного відчуття у кризовій ситуації»

Ведучий: «Кожному учаснику тренінгу необхідно покласти свою праву руку на центр живота (на сонячне сплетіння), свою ліву руку - на серце, і зробити повільний вдих. Після цього затримати дихання протягом 4-6 секунд, потім зробити видих.

В одній серії вправу необхідно повторити 4-6 разів. При виконанні вправи в горлі не повинно бути відчуття болю або тиску».

Ведучий: «Таким чином ми відновили картину того, що відбулося, а також емоції і переживання, які ви пережили під час аварійно-рятувальних робіт.

У більшості з вас переважають _____ переживання, симптоми. Нічого страшного в цих переживаннях та реакції немає, з часом ці симптоми будуть зменшуватися».

(Для ведучого: обговорити переживання кожного учасника групи. Особливо приділити увагу ситуаціям, де психологи МНС відзначилися найбільше, проявивши людяність та високий професіоналізм).

Ведучий: «Біль, який ми відчуваємо, після надання екстреної психологічної допомоги, не пройде сам по собі, але пережити його допоможе

нам праця.

Від нещастя нікуди не втекти. Ми можемо знайти причину, інших людей звинуватити, уявити, яким би наше життя, якби не біда. Але все це не має значення. Нещастя вже трапилося. З цієї хвилини ми повинні почати відродження.

Важливо зрозуміти, що це один етап Вашого професійного становлення підійшов до завершення. Якщо Ви захочете затриматися на цьому етапі більше встановленого терміну, то втратите радість та сенс від своєї професії. І ризикуєте втратити своє психічне здоров'я, відкрити шлях до професійного вигорання та професійної деформації.

Своє відродження ми почнемо з довіри, адже у найважчих стресових і екстремальних ситуаціях у кожної людини знижується саме рівень довіри».

Вправа «Сила Вашого роду»

Ведучий: *«Набуття сили свого роду - один з наріжних каменів набуття віри в себе, впевненості, надможливостей. Наскільки добре Ви знаєте свою генеалогію? Які якості родового характеру Вам притаманні?»*

Постарайтеся пригадати максимальну кількість своїх родичів, уявити їх, згадати ходу, інтонації голосу...

А тепер згадайте своє найулюбленіше місце відпочинку, де Ви відчуваєте себе комфортно і спокійно...

Закрийте очі і уявіть, що разом з Вами у тому ж місці знаходяться і всі Ваші родичі. Ви їх бачите всіх відразу. Всі разом Ви дійсно схожі на дерево, яке має багато сильних розлогих гілок. І Ви - одна з цих гілок. У Ваших жилах тече кров багатьох поколінь Ваших предків, їх гени - Ваші гени.

А тепер визначте кращого з Вашого роду і злийтесь з ним воєдино. Пориньте в його життя... Як він працював? Як він спілкувався із людьми? Як він переживав перемоги і поразки?... Відчуйте силу його духу так, щоб ця сила стала Вашою силою...

А тепер спробуйте підійти до інших, обраних Вами представників роду... Зверніться до них, попросіть підтримки і захисту... Колись і Вас не стане на цій землі, і Ви для когось станете ангелом-охоронцем... І Ваші нащадки будуть згадувати Вас, пишатися Вами...

Так попросіть цю силу зараз у своїх предків... Подякуйте їм і попросіть... Зробіть глибокий вдих, видих - і поверніться в цей світ...».

Вправа: «Роздача і збирання каміння»

Учасників тренінгу просять з вази дістати жменю камінців, а потім сісти на підлогу по колу. Каміння - це частка душі, найдорожче, світле, що є у людини.

Учасники закривають очі, тримаючи в руках камінці. Тренер підходить до одного з учасників, торкає його за плече, той відкриває очі, встає і повинен роздати камінці іншим учасникам. Потрібно роздати всі наявні камінці іншим учасникам, при цьому необхідно залишити у себе один камінець. Кому і скільки дати камінців, вирішує сам учасник. Те, що роздано, не повертається.

Потім учасники розповідають, від чого залежало, кому і скільки камінців віддано, як кожен відчував себе, отримуючи камінці.

Ведучий: *«На цьому наша зустріч завершується. Дякуємо за те, що Ви проявили активність, ініціативність в розповідях про події, про свої переживання, думки, почуття. У свою чергу ми сподіваємося, що наша співпраця допомогла Вам переосмислити те, що трапалося, і Ваше ставлення до цього. Це дозволило Вам зрозуміти, що Ви не одні і те, що Ви пережили, є прийнятним у такій ситуації і не виходить за рамки норми. Щиро дякуємо за участь!»*

Навчальне видання

Євгенія Леонідівна Базика

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

КОНСПЕКТ ЛЕКЦІЙ

для студентів факультету психології та соціальної роботи
спеціальності 053 «Психологія»

В авторській редакції

Шрифт Times New Roman.

Системні вимоги: операційна система сумісна з програмним
Забезпеченням для читання файлів формату PDF.
Обсяг 480 КБ.

Видавець і виготовлювач
Кафедра соціальної психології
Факультет психології та соціальної роботи
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
Адреса: вул. Дворянська 2, м. Одеса, Україна, 65082
e-mail: social_psychology@onu.edu.ua