



МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра педагогіки та психології

Лефтеров В.О.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ТА КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

до організації самостійної роботи

**для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
освітньо-професійної програми спеціальності 053 Психологія»
денної та заочної форм навчання**

Одеса 2024

Рекомендовано навчально-методичною радою Міжнародного гуманітарного університету протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

Укладач

Лефтеров В.О. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету

Рецензенти:

Єрмакова С.С. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Максименко Ю.Б. – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної та диференціальної психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Навчально-методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 48 с.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	4
Очікувані результати навчання.....	6
Тематичний зміст навчальної дисципліни.....	8
Структура навчальної дисципліни	13
Теми практичних занять та методичні рекомендації до підготовки.....	14
Завдання до самостійної роботи та методичні рекомендації до їх виконання	26
Приклад тестових завдань для самоперевірки	34
Питання до підсумкового контролю	38
Форми підсумкового контролю успішності здобувачів.....	41
Критерії оцінювання	42
Перелік рекомендованої літератури.....	44

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні рекомендації розроблені для вивчення навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» здобувачами вищої освіти, що навчаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», на кафедрі педагогіки та психології Міжнародного гуманітарного університету.

Методичні рекомендації покликані забезпечити професійну компетентність майбутніх спеціалістів шляхом глибокого оволодіння знаннями з питань змісту основних психологічних понять, сучасних методів пізнання психіки людини, методів дослідження психічних явищ та процесів.

Методичні рекомендації містять плани практичних занять, завдання для виконання під керівництвом викладача та самостійної роботи студентів, питання для самоконтролю, описові та творчі завдання, проблемні ситуації для самостійної роботи з курсу, тематику навчально-дослідних завдань, список рекомендованої літератури, перелік екзаменаційних питань.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» є підготовка фахівців спеціальності 053 «Психологія» за освітнім ступенем бакалавра відповідно до державних стандартів, встановлених освітньо-професійною програмою «Психологія»; озброєння здобувачів знаннями основ кризової та екстремальної психології: основних категорій, базових принципів і методів роботи психолога в кризових та екстремальних ситуаціях; формування системних знань про психологічні особливості поведінки людини в екстремальних та кризових ситуаціях; розвиток навичок оцінки та прогнозування психологічних станів і поведінки людей в умовах підвищеного ризику; підготовка фахівців, здатних здійснювати психологічне забезпечення діяльності в умовах надзвичайних ситуацій; виховання психологічної стійкості та готовності до дій в умовах невизначеності та стресу.

Основними **задачами** дисципліни є: вивчення особливостей психіки та поведінки людини в умовах стресу, небезпеки, загрози життю, формування навичок саморегуляції, стресостійкості, прийняття рішень у критичних ситуаціях, а також розробка методів психологічної допомоги постраждалим і фахівцям, що діють в екстремальних умовах.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія» здобувачі повинні:

знати:

основні поняття, категорії, базові принципи кризової та екстремальної психології;

ознаки кризової, екстремальної, надзвичайної ситуації;
діагностичні критерії різних психофізіологічних станів, що розвиваються у суб'єктів екстремальних та кризових життєвих ситуацій;
динаміку розвитку екстремальних станів;

методи екстреної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної, екстремальної ситуації та психологічного супроводу особистості в скрутних і кризових життєвих ситуаціях, шляхів збереження її психологічного здоров'я в критичних ситуаціях і на поворотних етапах життєвого шляху.

вміти:

визначати тип несприятливої ситуації (екстремальна, кризова тощо);
визначати специфіку психофізіологічного стану людини, котра перебуває в скрутних, екстремальних, кризових життєвих ситуаціях;
формулювати прогноз розвитку екстремального стану;
застосовувати методи екстреної психологічної допомоги.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Процес вивчення навчальної дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні компетентності:

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).

СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.

СК12. Здатність здійснювати та реалізовувати заходи у сфері психологічної реабілітації.

Програмних результатів навчання:

ПР11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

ПР12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

ПР19. Демонструвати навички планування та здійснення заходів психологічної реабілітації для осіб, які її потребують.

ТЕМАТИЧНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.

Теоретичні основи кризової психології. Загальні і специфічні умови появи кризової психології. Предмет кризової психології як сукупність рівнів теоретичних, методологічних і емпіричних проблем. Кризова проблематика та її актуальність. Понятійно-категоріальний апарат кризової психології: криза, критична ситуація, кризова подія, психічна травма, кризове переживання. Методологія кризової психології. Рівень методики дослідження в кризовій психології. Характеристика основних методів. Сутність та характерні риси феноменологічного підходу до аналізу людської поведінки як методологічної основи кризової психології.

Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.

Визначення і трактування поняття кризи у сучасній психологічній науці. Криза як соціально-психологічна ситуація. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики. Етапи кризових станів. Типові реакції людини на кризову ситуацію. Залежність психологічних особливостей особистості та її реакції на кризову ситуацію. Психологічний захист особистості в умовах переживання кризи: особливості функціонування. Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів. Типологізація та періодизація криз особистості. Передумови та основні чинники розвитку криз. Фази психологічних криз. Підходи до класифікації криз.

Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.

Нормативні (прогресивні) і ненормативні (регресивні) кризи особистості: особливості та різновиди. Феноменологія кризи ідентичності. Основні причини та умови (об'єктивні, суб'єктивні) виникнення. Ненормативність кризи ідентичності. Основні варіанти переживання кризи ідентичності. Психологічна допомога особистості в умовах переживання кризи ідентичності. Вік як причина життєвої кризи: психологічні особливості вікових криз. Втрата як чинник розвитку ненормативних криз. Горе як реакція людини на втрату. Критичні та надзвичайні ситуації, катастрофи як чинники розвитку кризових станів. Кризогенний потенціал терористичної події. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення. Стратегії подолання професійної кризи. Криза безробіття – соціально-психологічна характеристика. Екзистенційні кризи: ознаки, причини, можливі шляхи вирішення. Феномен самогубства в аспекті кризової психології. Психологічна характеристика суїцидальної поведінки, внутрішні й зовнішні форми прояву. Особливості профілактики, методи індивідуальної роботи. Бодинаміка Лісбет Марчер.

Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.

Сутність психологічної допомоги та класифікація видів. Емоційна підтримка, інформаційна допомога, дружнє спілкування і практична допомога як основні види психологічної допомоги в кризових станах. Індивідуальні та групні види професійної допомоги. Поняття кризового консультування та його особливості. Види й техніки кризового консультування. Принципи кризового консультування: анонімність, відповідальність, делікатність, добровільність, доброзичливість, довіра, компетентність, об'єктивність, тактовність, толерантність. Допомога в проектуванні життєвого шляху в нових умовах, життя після кризи. Реструктуризація системи відносин людини зі світом,

оточуючими людьми. Зміна відношення до самого себе. Перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини. Негативна і позитивне розв'язання кризи. Травмоорієнтовані методи психологічної допомоги. Терапія травми Пітера Левіна. Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро. Загальна характеристика методу «група підтримки». Психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я при кризових станах особистості.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ

Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації.

Предмет та основні завдання сучасної екстремальної психології. Класифікація методів дослідження: особливості їх використання в межах екстремальної психології. Система основних понять екстремальної психології: семантичний та феноменологічний аналіз. Поняття екстремальної ситуації. Екстремальна ситуація та екстремальні умови діяльності. Порівняльна характеристика екстремальної, надзвичайної та кризової ситуації. Фактори, що призводять до сприйняття ситуації як екстремальної: зовнішні фактори (інтенсивність; специфічність екстремального фактору; раптовість, тривалість у часі, об'єктивна складність діяльності або досягнення мети в особливих умовах, обмеженість часу для досягнення мети, дефіцит інформації, фізичні, мікрокліматичні та інші екологічні фактори, які обмежують діяльність людини) та внутрішні фактори (суб'єктивне значення екстремальної події, особливості життєвого досвіду людини та досвіду діяльності в аналогічних умовах, рівень розвитку неспецифічної та специфічної адаптації, індивідуальні особливості людини, ступінь здатності до діяльності в екстремальних умовах, відношення до діяльності, особливості мотивації людини, особливості впливу на людину катастрофічних та шоккових екстремальних ситуацій, очікуваних та непередбачуваних (раптових),

короткочасних та довготривалих екстремальних явищ, поняття «персоналізованих» екстремальних ситуацій). Суб'єкти екстремальної ситуації (фахівці, жертви, спостерігачі, свідки тощо). Специфіка психологічної травматизації різних груп суб'єктів. Загальні наслідки впливу екстремальної ситуації на людину.

Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій.

Типи та види екстремальних ситуацій з різних критеріїв (Лєві, Хебб, О.В. Тімченко). Обмеження типології екстремальних ситуацій, заснованої на типології надзвичайних ситуацій. Екстремальні ситуації, пов'язані з військовими діями. Екстремальні ситуації, що виникають як наслідок стихійного лиха, аварій та катастроф. Специфіка сприйняття природних й техногенних надзвичайних ситуацій різними суб'єктами, групами. Екстремальні ситуації мирного часу. Емоційне, психологічне, фізичне, сексуальне насильство як екстремальна ситуація. Психологія тероризму.

Тема 7. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика.

Поняття екстремального стану. Особливості параметрів екстремальних психічних станів. Підходи до виділенню екстремальних психічних станів. Страх, ефект, паніка як первинні стани при впливі екстремальної ситуації: поняття, форми, види, механізми їх розвитку та наслідки. Стрес, фрустрація і конфлікт як складові екстремального стану. Динаміка розвитку екстремальних станів. Особливості психічної діяльності людини в екстремальній ситуації. Специфічні прояви екстремальної поведінки: «адаптивна активність» та «активна неадаптивність» людини. Гострий стресовий розлад: поняття, основні признаки, етапи розвитку. Причини і наслідки слабкої вираженості (або відсутності) симптоматики гострого стресового розладу в екстремальній ситуації. Його наслідки для життя і здоров'я людини. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): поняття, причини розвитку, фактори і групи його ризику. Первинні симптоми ПТСР. Форми ПТСР. Діагностичні критерії та

напрями реабілітації ПТСР. Горе як особливий психофізіологічний стан. Динаміка та проблема виділення стадій. Гостре горе: поняття, симптоматика, небезпека стадій. Особливості психологічної допомоги.

Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій

Екстрена психологічна допомога: поняття, завдання та особливості застосування. Профілактика розвитку посттравматичних стресових розладів. Етичні принципи надання екстреної психологічної допомоги в екстремальній ситуації. Самопоміч при гострих реакціях на стрес. Методи самопоміч: контроль дихання; заземлення; м'язова релаксація; відволікання уваги; аутогенне тренування. Техніки нервово-м'язової релаксації. Прогресивна м'язова релаксація (за Джейкобсоном). Дихальна релаксація. Йога та розтяжка як засіб зниження напруги та покращення концентрації. Засади організації та надання психологічної допомоги (індивідуальної та групової) особам, які перебували в екстремальних ситуаціях, зокрема пов'язаних із війною. Обмеження при наданні психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях. Основні шляхи та напрямки психологічної реабілітації після травматичних подій.

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				Заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		лекц.	прак	сам. роб.		лекц.	прак	сам. роб.
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.								
КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ								
Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.	22	2	4	16	22	2	-	20
Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.	24	4	8	12	24	2	2	20
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.								
ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ								
Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації.	22	2	4	16	22	2	-	20
Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 7. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика.	22	4	8	10	22	-	2	20
Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій.	24	4	8	12	24	-	2	22
Усього годин	180	28	56	96	180	6	12	162
ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ - ЕКЗАМЕН								

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПІДГОТОВКИ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І. КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.

План:

1. Поняття кризи в психології.
2. Предмет і завдання кризової психології.
3. Основні типи психологічних криз: класифікація та характеристика.
4. Теоретичні підходи до розуміння психологічної кризи (психоаналітичний, когнітивний, екзистенційний, системний, гуманістичний).
5. Принципи, методи й етапи роботи кризового психолога.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке психологічна криза і які її ознаки?
2. Які основні завдання кризової психології?
3. У чому полягають відмінності між нормою та патологією у стані кризи?
4. Які типи криз виділяють у психології (нормативні, ситуаційні, травматичні)?
5. Як різні теорії пояснюють походження психологічної кризи?
6. Що таке кризове втручання?
7. Які існують етапи подолання психологічної кризи?
8. Як виглядає алгоритм роботи кризового психолога?
9. Які основні методи використовуються у кризовій психології?
10. Що таке посттравматичне зростання?

Завдання для усного виконання в аудиторії:

- Об'єднайтеся у групи по 3 студенти: один — кризовий психолог, другий — клієнт у кризі, третій — спостерігач.
- Відтворіть коротку консультацію з кризової підтримки (5–7 хв).
- Обговоріть, які методи та фрази були ефективними/неефективними.
- Проаналізуйте:
 - Яку роль було легше виконувати? Чому?

- Як ви відчували себе в ролі клієнта?
- Як діяти, якщо клієнт починає плакати чи мовчати?
- Що вдалося зробити як кризовий консультант?
- Які труднощі виникли у процесі діалогу?
- Як ви оцінюєте свою емоційну витривалість?

Література:

1. Долинська Л.В. *Кризова психологія*. Київ: Каравела, 2020.
2. Василик М.К. *Психологія кризових ситуацій*. Львів: Світ, 2019.
3. Платонов К.К. *Основи кризової психотерапії*. Харків: Психея, 2018.
4. Ковальов С.В. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. Київ: Університет, 2021.
5. Caplan G. *Principles of Preventive Psychiatry*. Basic Books, 1964.

Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу

План:

1. Визначення поняття «криза» у психології.
2. Основні характеристики та ознаки кризового стану.
3. Види криз: нормативні, ситуаційні, травматичні.
4. Соціально-психологічний контекст виникнення та переживання кризи.
5. Вплив соціального середовища на перебіг і подолання кризи.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке криза у психології та чим вона відрізняється від стресу?
2. Які основні ознаки психологічної кризи?
3. Які бувають типи криз?
4. Які причини найчастіше призводять до соціально-психологічних криз?
5. Як суспільство впливає на подолання особистісної кризи?
6. Які фактори посилюють або пом'якшують переживання кризи?
7. У чому полягає роль підтримки оточення в кризовому періоді?
8. Як особистість змінюється після проходження кризи?

Завдання для усного виконання в аудиторії:

- У парах обговоріть життєву ситуацію, яка мала риси психологічної кризи.
- Визначте її тип, причини, наслідки, форми підтримки.
- Подумайте, як соціальні чинники вплинули на перебіг цієї кризи.
- Після обговорення підготуйте короткий звіт: – Який тип кризи ви розглядали?
– Які зовнішні (соціальні) чинники погіршували або полегшували стан людини?
– Яку допомогу могла б надати психологічна служба?

Література:

1. Василик М.К. *Психологія кризових ситуацій*. Львів: Світ, 2019.
2. Долинська Л.В. *Кризова психологія*. Київ: Каравела, 2020.
3. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. К.: Наш формат, 2017.
4. Caplan G. *Support Systems and Community Mental Health*. Basic Books, 1974.

Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки

План:

1. Визначення життєвих криз та їх характеристика.
2. Етапи розвитку життєвої кризи.
3. Психологічна феноменологія кризи: переживання, дезадаптація, трансформація.
4. Психосоціальні наслідки криз: деструктивні та конструктивні.
5. Роль підтримки і середовища у подоланні життєвих криз.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке життєва криза і чим вона відрізняється від клінічної?
2. Які ознаки вказують на настання життєвої кризи?
3. Які основні етапи проходження кризи?
4. Що таке феноменологічний підхід до розуміння кризи?
5. Які позитивні та негативні наслідки можуть мати життєві кризи?
6. Яку роль відіграє соціальна підтримка під час кризи?
7. Чи може життєва криза стати джерелом особистісного зростання?
8. Що таке «криза середнього віку», «ідентифікаційна криза»?
9. Як соціум реагує на кризові прояви в особистості?
10. Як кризові стани впливають на міжособистісні стосунки?

Завдання для усного виконання в аудиторії:

Об'єднайтесь у трійки. Кожен студент описує реальний чи гіпотетичний приклад життєвої кризи. Разом проаналізуйте: – тип кризи; – емоційні реакції особи; – джерела підтримки; – ймовірні наслідки (позитивні й негативні); – наявність змін в особистості. Зробіть міні-звіт для обговорення в групі.

Література:

1. Долинська Л.В. *Психологія криз та втрат*. Київ: Каравела, 2021.
2. Франкл В. *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Наш формат, 2017.
3. Хорні К. *Неврози та особистісне зростання*. Київ: Юніверс, 2003.

Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я

План:

1. Принципи кризової психологічної допомоги.
2. Етапи психологічного втручання в кризових ситуаціях.
3. Методи та техніки кризової підтримки.
4. Психопрофілактика: рівні, цілі та види.
5. Збереження психологічного здоров'я: саморегуляція, стрес-менеджмент, підтримка ресурсів.

Питання для самоконтролю:

1. У чому полягає суть кризової психологічної допомоги?
2. Які принципи є ключовими в роботі з клієнтом у стані кризи?
3. Які існують етапи кризового втручання?
4. Які техніки використовуються для стабілізації психічного стану?
5. Що таке психопрофілактика і які її основні цілі?
6. Які види психопрофілактики існують?
7. Як забезпечити збереження психологічного здоров'я у професійній діяльності?
8. Яку роль відіграє соціальне середовище у відновленні після кризи?
9. Що таке ресурсний підхід у кризовій допомозі?
10. Які навички саморегуляції є найефективнішими?

Завдання для усного виконання в аудиторії:

- У групах по 3 студенти обговоріть ситуацію психологічної кризи (реальну або змодельовану).
- Розподіліть ролі: психолог, клієнт, спостерігач.
- Визначте:
 - етапи втручання;
 - методи підтримки;
 - які профілактичні заходи могли б запобігти кризі;
 - ресурси клієнта та їх активізацію.
- Після завершення підготуйте короткий звіт для аудиторного обговорення.

Література:

1. Долинська Л.В. *Кризова психологія*. Київ: Каравела, 2020.
2. Власова А.П. *Психологічна допомога в кризових ситуаціях*. Харків: Ранок, 2021.
3. Стефаненко Т.Г. *Психопрофілактика та психологічне консультування*. Київ: КНУ, 2019.
4. Caplan G. *Support Systems and Community Mental Health*. Basic Books, 1974.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ

Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації.

План:

1. Поняття екстремальної психології як галузі знань.
2. Визначення екстремальної ситуації та її психологічні характеристики.
3. Класифікація екстремальних ситуацій.
4. Особливості психічних станів людини в екстремальних умовах.
5. Психологічна готовність та адаптація до екстремального впливу.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке екстремальна психологія та чим вона відрізняється від кризової?
2. Як визначається екстремальна ситуація?
3. Які ознаки мають екстремальні умови?
4. Які види екстремальних ситуацій існують (природні, техногенні, соціальні)?
5. Як поводить психіка людини в умовах небезпеки?
6. Що таке «психологічна дезорганізація» у критичних умовах?
7. Що впливає на рівень стресостійкості?
8. Які чинники сприяють адаптації до екстремальних умов?

Завдання для усного виконання в аудиторії:

- Об'єднайтеся у групи. Змодельуйте екстремальну ситуацію (наприклад: пожежа, землетрус, напад).
- Розподіліть ролі: постраждалий, рятувальник, психолог.
- Обговоріть: – психологічні реакції у кожного учасника;– труднощі адаптації;– ефективні дії психолога;– ресурси, які допомогли б подолати наслідки.
- Підготуйте коротку презентацію результатів групової роботи.

Література:

1. Василик М.К. *Екстремальна психологія*. Львів: Світ, 2020.
2. Кисельов В.О. *Психологія надзвичайних ситуацій*. Харків: Основа, 2021.
3. Грачова С.Ю. *Психологія стресу і виживання*. Київ: Університет, 2019.
4. Leach J. *Survival Psychology*. Palgrave Macmillan, 1994.

Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій

План:

1. Поняття екстремальної психології як галузі знань.
2. Визначення екстремальної ситуації та її психологічні характеристики.
3. Типологія екстремальних ситуацій.
4. Особливості психічних станів людини в екстремальних умовах.
5. Психологічна готовність та адаптація до екстремального впливу.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке екстремальна психологія та які її основні завдання?
2. Як визначається екстремальна ситуація?
3. Які ознаки мають екстремальні умови?
4. Які бувають типи екстремальних ситуацій (природні, техногенні, соціальні, особистісні)?
5. Як змінюється психічний стан людини в екстремальних умовах?
6. Які чинники впливають на стійкість до екстремального впливу?
7. Що таке психологічна готовність?
8. Які форми адаптації характерні для людей в екстремальних ситуаціях?

Практичне завдання:

Ситуаційне моделювання «Поведінка в умовах екстремальної події»

1. Об'єднайтеся в мінігрупи по 3–4 особи.
2. Оберіть один з типів екстремальних ситуацій (пожежа, терористичний акт, аварія на транспорті, стихійне лихо).
3. У межах моделювання:
 - опишіть початок ситуації;
 - визначте ролі учасників (постраждалі, рятувальники, очевидці);
 - спрогнозуйте можливі психічні реакції кожного;
 - запропонуйте дії кризового психолога.
4. Створіть короткий звіт із зазначенням:
 - основних труднощів у поведінці людей;
 - стратегії психологічної підтримки;
 - ресурсів, які можуть допомогти у стабілізації стану.
5. Представте результати моделювання в форматі презентації або усного звіту.

Література:

1. Василик М.К. *Екстремальна психологія*. Львів: Світ, 2020.
2. Кисельов В.О. *Психологія надзвичайних ситуацій*. Харків: Основа, 2021.
3. Грачова С.Ю. *Психологія стресу і виживання*. Київ: Університет, 2019.
4. Leach J. *Survival Psychology*. Palgrave Macmillan, 1994.

Тема 7. Емоційно-вольові процеси і стани особистості

План:

1. Поняття екстремального стану в психології.
2. Основні види екстремальних станів: афект, паніка, ступор, фрустрація, шок.
3. Критерії оцінки екстремального стану.
4. Диференціальна діагностика станів: ознаки, динаміка, поведінкові прояви.
5. Роль психолога у виявленні й оцінці екстремальних станів.

Питання для самоконтролю:

1. Які психічні стани вважаються екстремальними?
2. У чому полягає різниця між афектом, панікою, фрустрацією та шоком?
3. Як змінюється поведінка людини в екстремальному стані?
4. Які ознаки використовуються для діагностики екстремального стану?
5. Які стани мають ризик переходу в психотичні реакції?
6. Як діагностуються рівень стресу та готовність до адаптації?
7. Як діяти психологу при виявленні гострої реакції на стрес?

Практичне завдання:

Тренувальна діагностика екстремального стану

1. Ознайомтесь з інструкцією до шкали реакцій на стрес (SRRS) або анкети діагностики гострої стресової реакції (ASR).
2. Проведіть анкетування у парі: один студент — дослідник, інший — умовний респондент.
3. Проаналізуйте: – рівень психоемоційного напруження; – наявність ознак афекту, паніки, або шокowego стану (за відповідями); – чи потребує умовний респондент кризової підтримки.
4. Зробіть короткий висновок (2–3 речення) з рекомендаціями.
5. Обговоріть у групі, які ознаки були ключовими для диференціації стану.

Література:

1. Долинська Л.В. *Кризова психологія*. Київ: Каравела, 2020.
2. Грачова С.Ю. *Психологія стресу і виживання*. Київ: Університет, 2019.
3. Horowitz M. *Stress Response Syndromes*. Aronson, 1986.
4. Мельник Т.С. *Психологічна допомога в екстремальних ситуаціях*. Львів: Магнолія, 2021.

Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій

План:

1. Завдання і принципи екстреної психологічної допомоги.
2. Алгоритм дій психолога у перші години після НС.
3. Особливості сприймання та реакцій постраждалих.
4. Основи короткострокового кризового втручання.
5. Психологічна реабілітація: мета, етапи, засоби.

Питання для самоконтролю:

1. Що таке екстрена психологічна допомога та коли вона надається?
2. Які принципи роботи з постраждалими в НС є ключовими?
3. Які типові психологічні реакції виникають у перші години після події?
4. Як побудовано алгоритм «Психолог першої допомоги»?
5. У чому полягає відмінність кризового втручання та реабілітації?
6. Які техніки можна застосувати для стабілізації стану постраждалого?
7. Що таке ПТСР і як його профілакувати?
8. Які етапи проходить людина в процесі психологічної реабілітації?

Практичне завдання:

Моделювання психологічної підтримки постраждалого в НС

1. Розгляньте ситуацію: людина щойно пережила вибух, втрату житла або напад.
2. У парах змодельуйте діалог:
один студент – психолог, інший – постраждалий.
3. Застосуйте базові прийоми:
 - активне слухання;
 - короткі запитання на виявлення потреб;
 - заспокійливі фрази;
 - стабілізуючі техніки (дихання, опора на тілесні відчуття).
4. Обговоріть:
 - які фрази працювали найкраще;
 - як змінювався стан клієнта;
 - які емоції виникли у самого студента.

5. Напишіть короткий звіт: «Які навички допомогли мені в ролі психолога і що ще варто вдосконалити».

Література:

1. Долинська Л.В. *Кризова психологія*. Київ: Каравела, 2020.
2. Брильова Н.О. *Психологічна допомога постраждалим у надзвичайних ситуаціях*. Київ: Центр навчальної літератури, 2021.
3. Everly G.S., Mitchell J.T. *Critical Incident Stress Management (CISM): A New Era and Standard of Care in Crisis Intervention*. Chevron Publishing, 2003.
4. Raphael B. *When Disaster Strikes: How Individuals and Communities Cope with Catastrophe*. Basic Books, 1986.

ЗАВДАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЇХ ВИКОНАННЯ

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ ТА ЗАГАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ

Тема 1. Теоретико-методологічні основи кризової психології.

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

- 1.Визначення кризової психології.
- 2.Предмет і завдання кризової психології.
- 3.Основні теоретичні підходи до розуміння кризи.
- 4.Види психологічних криз.
- 5.Принципи кризової допомоги.
- 6.Основні методи кризової психології.

Творчі завдання та проблемні ситуації:

- 1.Підберіть 5 прислів'їв про подолання труднощів. Поясніть їх психологічний зміст.
- 2.Назвіть основні напрями кризової психології та їх представників.
- 3.Опишіть кризову ситуацію та складіть алгоритм психологічної допомоги.
- 4.Скласти таблицю: «Підходи до розуміння психологічної кризи».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Історія становлення кризової психології.
- Кризова психологія в Україні.
- Психологічна криза: класифікація, динаміка, наслідки.
- Есе: «Що для мене означає психологічна стійкість».
- Презентація: «Теоретичні моделі кризи».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: Криза, психологічна допомога, стрес, травма, адаптація, резилієнтність, емоційна підтримка, психосоціальна підтримка, втручання, ресурси, мотивація, стабілізація, саморегуляція, супровід, кризове консультування.

Тема 2. «Криза» як категорія: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

- 1.Визначення поняття «криза» у психології.
- 2.Ознаки та етапи розвитку психологічної кризи.
- 3.Соціально-психологічні причини виникнення криз.
- 4.Вплив суспільства на перебіг та подолання кризи.
- 5.Роль міжособистісних стосунків у кризових станах.
- 6.Зміст категорії «криза» в контексті особистісного розвитку.

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Наведіть приклади життєвих криз з художньої літератури або кіно. Визначте, які соціальні фактори впливали на перебіг кризи в кожному випадку.
2. Сформулюйте мінікейс: «Особистість у соціальній ізоляції». Запропонуйте шляхи підтримки з боку суспільства.
3. Опишіть у формі схеми вплив соціального оточення (родина, колектив, суспільство) на подолання кризи.
4. Складіть порівняльну таблицю: «Позитивний і негативний вплив соціального середовища в умовах кризи».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

1. Психологічна криза як точка трансформації.
2. Соціальний контекст психологічних криз.
3. Есе: «Чи може криза бути корисною для особистості?»
4. Презентація: «Криза і суспільство: взаємозв'язок і вплив».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: Криза, соціальна криза, соціально-психологічний чинник, фрустрація, конфлікт, резилієнтність, підтримка, переломний момент, дезадаптація, ресурсне середовище, соціальна підтримка, особистісна зрілість.

Тема 3. Психологія життєвих криз: феноменологія та психосоціальні наслідки.

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке життєва криза?
2. Основні причини виникнення життєвих криз.
3. Ознаки та фази переживання кризи.
4. Психологічна феноменологія кризового стану.
5. Які можливі психосоціальні наслідки життєвих криз?
6. Чи можуть життєві кризи сприяти особистісному зростанню?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Опишіть ситуацію життєвої кризи (реальної або вигаданої) та проаналізуйте її можливі наслідки для особистості.
2. Побудуйте карту переживань людини, яка проходить через кризу (емоції, думки, поведінка).
3. Створіть мінікейс: «Криза самовизначення у підлітка». Запропонуйте шляхи психологічної підтримки.
4. Складіть таблицю: «Конструктивні та деструктивні наслідки життєвих криз».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Види життєвих криз: вікові, травматичні, екзистенційні.
- Есе: «Як криза змінила мене (або вигаданий персонаж)».
- Психологічна підтримка в період життєвих втрат.
- Презентація: «Позитивні ресурси, що формуються після кризи».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: Життєва криза, феноменологія, фрустрація, адаптація, психосоціальні наслідки, особистісне зростання, стагнація, посттравматичне зростання, внутрішній конфлікт, перехідний період, емоційна турбулентність, підтримка, ресурс, нова ідентичність.

Тема 4. Основні засади психологічної допомоги при кризових станах особистості та психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке кризова психологічна допомога?
2. Принципи роботи з людиною у кризі.
3. Алгоритм дій психолога при кризовому втручанні.
4. Види психопрофілактики.
5. Які заходи сприяють збереженню психологічного здоров'я?
6. Які методи саморегуляції використовуються в профілактиці стресу?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Створіть інфографіку: «5 кроків психологічної допомоги при кризі».
2. Складіть список рекомендацій для самодопомоги при емоційній напрузі.
3. Розробіть сценарій тренінгу для студентів на тему: «Профілактика професійного вигорання».
4. Побудуйте таблицю: «Психопрофілактика: первинна, вторинна, третинна».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Основні моделі психологічної допомоги в кризових станах.
- Есе: «Що означає зберігати психологічне здоров'я сьогодні».
- Презентація: «Техніки саморегуляції в умовах хронічного стресу».
- Протокол роботи психолога у перші 24 години після надзвичайної ситуації.

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: психологічна допомога, кризове втручання, стабілізація, профілактика, саморегуляція, адаптація, резиліентність, підтримка, емоційне вигорання, когнітивна реструктуризація, емоційне виснаження, ресурсний підхід, психогігієна, coping-стратегії, медитація.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

ЕКСТРЕМАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ЯК ГАЛУЗЬ НАУКИ І ПРАКТИКИ

Тема 5. Екстремальна психологія. Поняття екстремальної ситуації.

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке екстремальна психологія?
2. Яке визначення екстремальної ситуації?
3. Які ознаки екстремальних умов?
4. Класифікація екстремальних ситуацій.
5. Як змінюється психіка людини в екстремальних умовах?
6. Що таке психологічна дезорганізація?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Складіть опис екстремальної ситуації з реального життя (наприклад, стихійне лихо, війна, ДТП).
2. Побудуйте карту: «Психологічні реакції людини в екстремальній ситуації».
3. Створіть короткий сценарій тренінгу на тему: «Поведінка під час НС».
4. Складіть таблицю: «Типи екстремальних ситуацій та особливості психічної реакції».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Історія становлення екстремальної психології.
- Есе: «Людина в умовах небезпеки: що змінюється?»
- Презентація: «Види екстремальних ситуацій і реакція психіки».
- Доповідь: «Психологічна готовність до дії в критичних умовах».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: Екстремальна ситуація, загроза, виживання, дезорганізація, мобілізація, паніка, тривога, шок, реакція, адаптація, психологічна стійкість, ресурси, критичні умови, безпека, стратегія реагування.

Тема 6. Типологія екстремальних ситуацій

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке типологія екстремальних ситуацій?
2. Які основні критерії класифікації екстремальних ситуацій?
3. Які види екстремальних ситуацій виділяють у психології?
4. У чому полягає відмінність між природними, техногенними та соціальними НС?
5. Що таке особистісні (індивідуальні) екстремальні ситуації?
6. Як класифікація допомагає у підготовці до кризових подій?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Створіть таблицю: «Типи екстремальних ситуацій – приклади – основні реакції людини».
2. Розподіліть типи ситуацій за ступенем загрози для психіки людини.
3. Складіть карту: «Вплив типу екстремальної ситуації на поведінку».
4. Порівняйте реакції людини в умовах природної катастрофи та соціального конфлікту.

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Класифікація екстремальних ситуацій: підходи та моделі.
- Презентація: «Типологія НС: психологічний портрет ситуацій».
- Есе: «Моя особиста екстремальна ситуація».
- Доповідь: «Навіщо психологу розуміти тип ситуації?».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: екстремальна ситуація, типологія, класифікація, природна НС, техногенна НС, соціальна НС, індивідуальна криза, масштаб, раптовість, тривалість, прогнозованість, реакція, ризик, небезпека, ресурсність.

Тема 7. Екстремальні стани: поняття і диференціальна діагностика

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке екстремальні психічні стани?
2. Які ознаки вказують на екстремальний стан?
3. Основні види екстремальних станів.
4. У чому полягає диференціальна діагностика?
5. Як відрізнити афект від паніки, ступору чи фрустрації?
6. Які методи використовують для розпізнавання екстремального стану?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Складіть порівняльну таблицю: «Тип екстремального стану – основні симптоми – способи допомоги».
2. Придумайте приклад ситуації з кожним із станів: афект, ступор, паніка, фрустрація.
3. Побудуйте логічну схему: «Алгоритм психолога при визначенні типу екстремального стану».
4. Проведіть міні-кейс: студент у стані афекту — запропонуйте шляхи стабілізації.

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Види екстремальних психічних станів: ознаки, наслідки.
- Презентація: «Як відрізнити різні форми дезорганізації психіки».
- Есе: «Ступор, паніка, афект — особисті реакції на загрозу».
- Доповідь: «Методи експрес-діагностики в кризовій психології».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: афект, паніка, ступор, фрустрація, екстремальний стан, диференціальна діагностика, дезорганізація, симптом, самоконтроль, тривожність, емоційне розрядження, адаптивна реакція, нестабільність, гострий стресовий розлад, ПТСР.

Тема 8. Основи екстренної психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайної ситуації та психологічної реабілітації після травматичних подій

Підготуйте короткі відповіді на такі запитання:

1. Що таке екстрена психологічна допомога?
2. Які принципи надання допомоги у перші години після НС?
3. Як виглядає алгоритм роботи психолога у надзвичайній ситуації?
4. Які техніки кризового втручання використовуються найчастіше?
5. Що таке психологічна реабілітація?
6. Які етапи проходить постраждалий під час відновлення?

Творчі завдання та проблемні ситуації:

1. Створіть чек-лист: «10 кроків психолога при роботі в умовах НС».
2. Опишіть приклад реабілітації людини після важкої події (вигаданий кейс).
3. Складіть інфографіку: «Що варто і не варто говорити людині після травми».
4. Побудуйте порівняльну таблицю: «Екстрена допомога vs Психологічна реабілітація».

Підготуйте доповідь / есе за темою:

- Алгоритм екстреної психологічної допомоги.
- Есе: «Моя гіпотетична роль як психолога після катастрофи».
- Презентація: «Психологічна реабілітація: ресурси, методи, етапи».
- Доповідь: «Травма і відновлення: що відбувається з психікою».

Скласти словник психологічних понять до даної теми та дати їх визначення: екстрена допомога, кризове втручання, стабілізація, ПТСР, травматичний досвід, підтримка, етапи реабілітації, ресурсне відновлення, психологічна перша допомога, втручання, мобілізація, вразливість, вторинна травматизація, психологічне відновлення.

ПРИКЛАД ТЕСТОВИХ ЗАВДАНЬ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ
з навчальної дисципліни «Екстремальна та кризова психологія»

1. Що є основним предметом вивчення кризової психології?

- A. Повсякденні емоції
- B. Поведінка в звичних умовах
- C. Психічні реакції в умовах кризи
- D. Психофізіологія пам'яті

2. Який метод використовується для швидкої стабілізації постраждалого після НС?

- A. Глибокий психоаналіз
- B. Тестування інтелекту
- C. Психологічне першочергове втручання
- D. Когнітивний тренінг

3. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

4. Що таке диференціальна діагностика у психології?

- A. Збір біографічних даних
- B. Оцінка тесту IQ
- C. Визначення відмінностей між подібними станами
- D. Підрахунок балів у тесті

5. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

6. Що з нижченаведеного НЕ є прикладом життєвої кризи?

- A. Втрата близької людини
- B. Переїзд
- C. Похід у магазин
- D. Розлучення

7. Що таке диференціальна діагностика у психології?

- A. Збір біографічних даних
- B. Оцінка тесту IQ
- C. Визначення відмінностей між подібними станами
- D. Підрахунок балів у тесті

8. Що з нижченаведеного НЕ є прикладом життєвої кризи?

- A. Втрата близької людини
- B. Переїзд
- C. Похід у магазин
- D. Розлучення

9. Який метод використовується для швидкої стабілізації постраждалого після НС?

- A. Глибокий психоаналіз
- B. Тестування інтелекту
- C. Психологічне першочергове втручання
- D. Когнітивний тренінг

10. Що таке диференціальна діагностика у психології?

- A. Збір біографічних даних
- B. Оцінка тесту IQ
- C. Визначення відмінностей між подібними станами
- D. Підрахунок балів у тесті

11. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

12. Що таке диференціальна діагностика у психології?

- A. Збір біографічних даних
- B. Оцінка тесту IQ
- C. Визначення відмінностей між подібними станами
- D. Підрахунок балів у тесті

13. Що з нижченаведеного НЕ є прикладом життєвої кризи?

- A. Втрата близької людини
- B. Переїзд

- C. Похід у магазин
- D. Розлучення

14. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

15. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

16. Що є основним предметом вивчення кризової психології?

- A. Повсякденні емоції
- B. Поведінка в звичних умовах
- C. Психічні реакції в умовах кризи
- D. Психофізіологія пам'яті

17. Що з нижченаведеного НЕ є прикладом життєвої кризи?

- A. Втрата близької людини
- B. Переїзд
- C. Похід у магазин
- D. Розлучення

18. Який з наведених станів вважається екстремальним?

- A. Радість
- B. Розгубленість
- C. Паніка
- D. Цікавість

19. Що з нижченаведеного НЕ є прикладом життєвої кризи?

- A. Втрата близької людини
- B. Переїзд
- C. Похід у магазин
- D. Розлучення

20. Що є основним предметом вивчення кризової психології?

- A. Повсякденні емоції
- B. Поведінка в звичних умовах
- C. Психічні реакції в умовах кризи
- D. Психофізіологія пам'яті

ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

з дисципліни «Екстремальна та кризова психологія»

1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
2. Предмет, завдання та методи кризової психології.
3. Основні поняття кризової психології: криза, кризова ситуація.
4. Емоції та почуття у кризовому стані.
5. Поняття та типи переживання.
6. Поняття про вражаючі фактори в кризовій ситуації, види факторів.
7. Феноменологія кризи ідентичності.
8. Поняття кризи розвитку, її особливості, ознаки, види.
9. Вікові кризи психічного та особистісного розвитку.
10. Нормативні кризи професійного становлення особистості та їх подолання.
11. Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
12. Неоднозначна втрата: поняття, види, ознаки, особливості.
13. Екзистенціальні кризи.
14. Переживання і подолання екзистенційних криз.
15. Екзистенційна психотерапія.
16. Поняття, прояви, стадії та задачі горя.
17. Нормальне та патологічне горе. Нетипові симптоми горя.
18. Професійна криза. Причини розвитку, види та етапи криз професійного становлення.
19. Поняття травматичної кризи.
20. Травматичні ситуації: поняття, класифікації, ознаки.
21. Поняття стресу, травматичного стресу.
22. Психічна травма: поняття та ознаки.
23. Етапи реакції на травму.
24. Психологічні наслідки психічної травми. Вторинна психічна травма.
25. Поняття та теоретичні моделі ПТСР.
26. Діагностичні критерії ПТСР.
27. Методи психологічної діагностики ПТСР.
28. Напрями реабілітації ПТСР.
29. Екстрена психологічна допомога людям у гострому стресовому стані.
30. Психоедукація у роботі з кризовими клієнтами.
31. Методи стабілізації психічних станів особистості.
32. Терапія травми Пітера Левіна.

- 33.Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро.
- 34.Техніки нервово-м'язової релаксації та м'язової релаксації з візуалізацією.
- 35.Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
- 36.Неоднозначна втрата: поняття, види, ознаки, особливості.
- 37.Психологічна допомога на різних стадіях горя втрати.
- 38.Загальна характеристика методу «група підтримки».
- 39.Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування.
- 40.Індикатори суїцидального ризику.
- 41.Загальні принципи психологічної допомоги суїцидальним клієнтам.
- 42.Консультування суїцидальних клієнтів.
- 43.Поняття кризового консультування та його особливості.
- 44.Види й техніки кризового консультування.
- 45.Принципи кризового консультування.
- 46.Негативна і позитивне розв'язання кризи.
- 47.Психопрофілактичні заходи щодо збереження здоров'я.
- 48.Предмет та основні завдання сучасної екстремальної психології.
- 49.Особливості методів дослідження використання в межах екстремальної психології.
- 50.Поняття екстремальної ситуації.
- 51.Фактори, що призводять до сприйняття ситуації як екстремальної.
- 52.Загальні наслідки впливу екстремальної ситуації на людину.
- 53.Типи та види екстремальних ситуацій з різних критеріїв.
- 54.Екстремальні ситуації, пов'язані з військовими діями.
- 55.Екстремальні ситуації, що виникають як наслідок стихійного лиха, аварій та катастроф.
- 56.Екстремальні ситуації мирного часу.
- 57.Емоційне, психологічне, фізичне, сексуальне насильство як екстремальна ситуація.
- 58.Психологія тероризму.
- 59.Поняття екстремального стану.
- 60.Підходи до виділенню екстремальних психічних станів.
- 61.Страх, ефект, паніка як первинні стани при впливі екстремальної ситуації.
- 62.Стрес, фрустрація і конфлікт як складові екстремального стану.
- 63.Гострий стресовий розлад: поняття, основні признаки, етапи розвитку.
- 64.Горе як особливий психофізіологічний стан. Динаміка та проблема виділення стадій.

- 65.Екстрена психологічна допомога: поняття, завдання та особливості застосування.
- 66.Етичні принципи надання екстреної психологічної допомоги в екстремальній ситуації.
- 67.Екстрена психологічна допомога людям в гострому стресовому стані.
- 68.Самопоміч при гострих реакціях на стрес
- 69.Психоедукація та соціальна підтримка.
- 70.Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги.
- 71.Психотехніки подолання травматичних кризових станів.
- 72.Засади організації та надання психологічної допомоги (індивідуальної та групової) особам, які перебували в екстремальних ситуаціях, зокрема пов'язаних із війною.
- 73.Основні шляхи та напрямки психологічної реабілітація після травматичних подій.

ФОРМИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи. При поточному контролі оцінці підлягають: рівень теоретичних знань та вміння працювати з науковою літературою, знання матеріалу, продемонстрованого у виконаних (як правило) індивідуальних завданнях; обґрунтованість висновків, а також самостійність та повнота вирішення практичних завдань та аналізу матеріалів; активність та систематичність роботи на заняттях; результати виконання домашніх завдань, тестів, експрес-опитувань тощо.

Форми проведення поточного контролю: усне опитування здобувачів, вирішення практичних завдань, тестові завдання (для зацікавленості у навчанні, розвитку здібностей студента може бути передбачено виконання інших, індивідуальних для кожного студента завдань).

Проміжний контроль проводиться після вивчення відповідних тем або блоку тем з метою з'ясування ступеню засвоюваності студентами відповідного об'єму опрацьованого та вивченого матеріалу та подальшої оцінки рівня отриманих знань. Форми проведення проміжного контролю: тренувальні вправи, експрес-контроль на лекціях, тестове опитування, усне опитування.

Підсумковий контроль у формі екзамену.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Рівень знань оцінюється:

-«відмінно» / «зараховано» А - від 90 до 100 балів. Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, демонструє знання матеріалу, проводить узагальнення і висновки. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, під час яких давав вичерпні, обґрунтовані, теоретично і практично правильні відповіді, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» В - від 82 до 89 балів. Студент володіє знаннями матеріалу, але допускає незначні помилки у формуванні термінів, категорій, проте за допомогою викладача швидко орієнтується і знаходить правильні відповіді. Був присутній на лекціях та семінарських заняттях, має конспект з виконаними завданнями до самостійної роботи, презентував реферат (есе) за заданою тематикою, проявляє активність і творчість у науково-дослідній роботі;

- «добре» / «зараховано» С - від 74 до 81 балів. Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, але дає недостатньо обґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, реферату та активність у науково-дослідній роботі;

-«задовільно» / «зараховано» D - від 64 до 73 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на середньому рівні, допускає помилки, серед яких є значна кількість суттєвих. При цьому враховується наявність конспекту з виконаними завданнями до самостійної роботи, рефератів (есе);

-«задовільно» / «зараховано» E - від 60 до 63 балів. Студент був присутній не на всіх лекціях та семінарських заняттях, володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні, на всі запитання дає необґрунтовані, невичерпні відповіді, допускає помилки, має неповний конспект з завданнями до самостійної роботи.

- «незадовільно з можливістю повторного складання» / «не зараховано» FX – від 35 до 59 балів. Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

**ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА
РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

100-бальною шкалою	Шкала за ECTS	За національною шкалою	
		екзамен	залік
90-100 (10-12)	A	Відмінно	зараховано
82-89 (8-9)	B	Добре	
74-81 (6-7)	C		
64-73 (5)	D	Задовільно	
60-63 (4)	E		
35-59 (3)	FX	незадовільно	не зараховано
1-34 (2)	F		

ПЕРЕЛІК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Основна:

1.Андерсен К., Рьокхольт Е., Рісе М. Групи психологічної підтримки для дітей та підлітків, які втратили близьких. Методичний посібник. Київ, 2020. 222 с.

2.Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.

3.Заушнікова М.Ю. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Кризове консультування». Ірпінь, 2021. 282 с.

4.Кризова психологія: навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2019. 401с.

5.Мороз Р.А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.

6.Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

7.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.

8.Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Загальна ред.: Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.

9.Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Плавник, 2004. 96 с.

10.Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с .

11.Фомич М.В. Екстремальна та кризова психологія: [методичні вказівки до виконання контрольної роботи для слухачів заочної форми навчання за другим (магістерським) рівнем вищої освіти, спеціальності 053

«Психологія»]. Черкаси : ЧПБ імені Героїв Чорнобиля, 2017. 34 с.

12.Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.

Додаткова:

1.Босько В.І., Лефтеров В.О. Емоційне вигорання екстремальних психологів: концептуалізація, дослідження та профілактика: монографія. Київ: Друкарня ФОП Гуляєва В.М., 2024. 256 с.

2.Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.

3.Довідник діагностичних критеріїв DSM-5 від Американської психіатричної асоціації / пер. з англ. О. Лисак, М. Прокопович; наук. ред. В. Горбунова, Л. Засєкіна О. Плевачук. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2023. 536 с.

4.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

5.Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.

6.Левін П. Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тіла. Київ: Видавництво Ростислава Бурдаки, 2022. 156 с.

7.Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. Проблеми екстремальної та кризової психології 2022. № 1(3). С. 73-83.

8.Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256-272.

9.Лефтеров В.О. Особистісно-професійний розвиток фахівців екстремальних видів діяльності: автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09.

Харків, 2008. 23 с.

10.Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2008. 242 с.

11.Лефтеров В.О., Алексєєв А.О. Психодіагностична методика «Стилі професійної діяльності» та досвід її застосування у ризиконебезпечних професіях. Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях: матер. III Всеармійської наук.-практ. конф. (Київ, 26 трав. 2011 р.) / ред. колегія: Осьодло В. І. [та ін.]. Київ: НУОУ, 2011. С. 165-168.

12.Лефтеров В.О., Тімченко О.В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: монографія. Донецьк: ДІВС МВС України, 2002. 324 с.

13.Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Д. Бусько; наук. ред. К. Явна. Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.

14.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, 2017. 540 с.

15.Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ: Унів. Вид-во Пульсари, 2017. 64 с.

16.Приходько І.І. Психологічна безпека персоналу екстремальних видів діяльності (на прикладі військовослужбовців внутрішніх військ МВС України) : автореф. дис. ... д-р. псих. наук : 19.00.09. Харків, 2014. 40 с.

17.Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.

18.Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / ; за ред. М.С. Корольчука. Київ: Київськ. нац. торг.-екон.

ун-т, 2014. 276 с.

19.Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.

20.Психопрофілактика та психокорекція професійного відчуження у працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій: монографія / О.О. Сергієнко, Л.А. Перелигіна, В.Ф. Боснюк та ін. Харків: НУЦЗУ, 2021. 133 с.

21.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Центр учб. літ., 2018. 375 с.

22.Biletskyi P.S. Socio-psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals. Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2019. С. 36 – 40.

23.Lesage FX., Berjot S., Altintas E., Paty B. Burnout among occupational physicians: a threat to occupational health systems. A nationwide cross-sectional survey. Ann Occup Hyg. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23524634/> (date of access: 19.12.2022).

24.Lefterov V.O., Timchenko O.V., Tsilmak O.M., Ignatieva I.I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. World of medicine and biology. №2(72), 2020. С. 85-89

25.Salvagioni D.A.J., Melanda F.N., Gonzalez A.D., Gabani F.L. Andrade S.M. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studie. Public Library of Science. 2017. Vol. 12 (10).

26.Savic I., Perski A., Osika W. MRI Shows that Exhaustion Syndrome Due to Chronic Occupational Stress is Associated with Partially Reversible Cerebral Changes, Cerebral Cortex. 2018. Vol. 28. Iss. 3. P. 894-906.

27.Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. Career DevelopmentInternational. Vol. 14. No. 3. 2009. P. 204 – 220.

28.Schaufeli W.B., Buunk B.P. Burnout : An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. Handbook of work and health psychology ; ed by Marc J. Schabracq, Jacques A. M. Winnubst, Cary L. Cooper. [2d ed.]. Chichester: John Wiley & Sons, Ltd, 2003. P. 383-425.

29.Schaufeli W.B. Past performance and future perspectives of burnout research. Journal of Industrial Psychology. 2003. Vol. 29(4). P. 1-15.

30.Timchenko, O., Onishchenko, N., Perehygina, L., Prykhodko, I., Lefterov, V., & Ivanchenko, A. (2022). Ukrainian rescuers in local armed conflict conditions: how does it affect the psyche? Minerva Psychiatry. 2022 June; 63(2), P. 159-170.

31.Timchenko, O., Prykhodko, I., Shyrobokov, Y., Onishchenko, N., Lefterov, V. Psychological aspects of captivity in the war in the east of Ukraine. Polish Psychological Bulletin. 2021. Vol. 52(1) p. 97-106. URL: <https://doi.org/10.24425/ppb.2021.136820> (date of access: 09.01.2023).

Інформаційні ресурси

1.Бібліотека Міжнародного гуманітарного університету: офіційний сайт. URL: https://mgu.edu.ua/science_library

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

3.Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>

4.Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського: офіційний сайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>

5.Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL: <http://odnb.odessa.ua/>