

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

**МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ДО СЕМІНАРСЬКИХ І ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
з навчальної дисципліни «Кризова психологія»
обов'язкових компонент освітньої програми другого
(магістерського) рівня вищої освіти**

053 Психологія (практична психологія)

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

**1. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами
(денна форма навчання)**

| Номер та назва навчальної теми | Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни | | | | | | Вид контролю |
|---|---|--------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| | Всього | з них: | | | | | |
| | | лекції | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота | |
| Семестр № 1 | | | | | | | |
| Тема № 1: «Кризова психологія як наукова дисципліна» | 12 | 4 | 2 | - | - | 8 | |
| Тема №2: «Кризи розвитку, їх психологічна сутність». | 18 | 4 | 2 | 2 | - | 8 | |
| Тема № 3: «Травматичні кризи» | 18 | 4 | 2 | - | - | 12 | |
| Тема № 4: «Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)» | 18 | 2 | 2 | 2 | - | 10 | |
| Тема № 5: «Психологічна допомога при травматичних кризах» | 26 | 6 | - | 6 | - | 14 | |
| Тема № 6: «Кризи втрати, їх подолання». | 18 | 4 | 2 | 4 | - | 8 | |
| Тема №7: «Суїцидальні кризи та їх подолання» | 12 | 2 | - | 2 | - | 8 | |
| Всього за семестр | 120 | 26 | 10 | 16 | - | 68 | екзамен |

2. Розподіл часу навчальної дисципліни за темами (заочна форма навчання)

| Номер та назва навчальної теми | Кількість годин, відведених на вивчення навчальної дисципліни | | | | | | Вид контролю |
|---|---|--------|---------------------|-------------------|---------------------|-------------------|--------------|
| | Всього | з них: | | | | | |
| | | лекції | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота | |
| Семестр № 1 | | | | | | | |
| Тема № 1: «Кризова психологія як наукова дисципліна» | 15 | 2 | 1 | - | - | 12 | |
| Тема №2: «Кризи розвитку, їх психологічна сутність». | 18 | 2 | 1 | 1 | - | 14 | |
| Тема № 3: «Травматичні кризи» | 15 | 2 | 2 | - | - | 12 | |
| Тема № 4: «Посттравматичні стресові розлади (ПТСР)» | 15 | 2 | - | 2 | - | 12 | |
| Тема № 5: «Психологічна допомога при травматичних кризах» | 24 | 2 | - | 4 | - | 18 | |
| Тема № 6: «Кризи втрати, їх подолання». | 18 | 2 | - | 2 | - | 14 | |
| Тема №7: «Суїцидальні кризи та їх подолання» | 15 | 2 | - | 1 | - | 12 | |
| Всього за семестр | 120 | 14 | 4 | 8 | - | 94 | екзамен |

2. Методичні вказівки до семінарських занять

Тема № 1: «Кризова психологія як наукова дисципліна».

Семінарське заняття. Кризова психологія як наукова дисципліна

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання)

Навчальні питання:

1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
2. Предмет, завдання та методи кризової психології.

3. Основні поняття кризової психології: криза, кризова ситуація, кризова подія, кризовий стан, стрес, переживання.

Методичні вказівки:

Питання №1:

При відповіді на це питання треба вказати, коли з'явилася «кризова психологія» як наука, з чим пов'язано її виникнення, які практичні проблеми детермінували появу кризової психології та які наукові доробки стали витоками та джерелом виникнення кризової психології як самостійної науки.

Назвати провідних дослідників з проблем кризової психології, як вітчизняних, так і зарубіжних.

Питання №2.

Назвати мету дисципліни «Кризова психологія», її предмет та завдання. Виділити, що предметом є особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події і катастрофи, стратегії подолання життєвих криз, програми психологічної допомоги клієнтам, які зазнали кризи.

Охарактеризувати методи кризової психології, навести приклади з опорою на знання з дисциплін «основи психологічного консультування», «основи психокорекції», «основи психотерапії», «основи психореабілітації».

Питання №3:

Основні поняття кризової психології: криза, кризова ситуація, кризова подія, кризовий стан, стрес, переживання. Ці поняття потрібно виписати з психологічного словника, опрацювати їх з опорою на конспект лекцій.

Треба вказати, що *криза* – це ситуація емоційного і розумового стресу, яка потребує від людини корінних змін у системі цінностей і уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. Назвати фази кризи.

Дати визначення поняттю «кризова подія». Назвати основні ознаки кризової події.

Що таке переживання (за Ф.Василюком)? Назвати та охарактеризувати типи переживань

Поняття та основні прояви кризового стану. Навести приклади.

Відповідаючи на це питання, студентам необхідно також визначити та охарактеризувати природу складових критичної ситуацій та кризового стану, що породжують необхідність у переживанні (за Ф.Є. Василюком): стресу, фрустрації, конфлікту та кризи.

Охарактеризувати окремі почуття у кризі (тривога, безпорадність, сором, гнів, вина, агресія тощо). Навести приклади.

Визначити та охарактеризувати типи криз: травматичні, кризи розвитку, втрати, суїцидальні кризи.

Підготувати реферати за темами:

1. Історія виникнення та розвитку «Кризової психології».
2. Концепція життєвого шляху за Л.Бурлачуком, О.Коржовою («Психологія життєвих ситуацій»).
3. Біографічні кризи за Р.А.Ахмєровим.

Література:

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : ІЗМН 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
4. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003.
6. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Тема № 2: «Кризи розвитку, їх психологічна сутність».

Семінарське заняття. Кризи розвитку, їх психологічна сутність

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання)

Навчальні питання:

1. Поняття кризи розвитку, її особливості, ознаки, види.
2. Вікові кризи психічного та особистісного розвитку.
3. Нормативні кризи професійного становлення особистості та їх подолання.
4. Кризи розвитку сім'ї як соціальної групи, їх подолання.
5. Екзистенційні кризи.
6. Логотерапевтичний підхід у кризовій психології.

Методичні вказівки.

Питання №1:

Дати визначення поняттю «кризи розвитку». Які закони діалектики описують розвиток будь-якої системи? Навести приклади таких криз. Чому ці кризи є нормативними? Відмітити їх роль у житті людини.

Питання №2.

Вікові кризи психічного та особистісного розвитку.

При відповіді на це питання треба вказати, що таке вікова криза, які її ознаки. Назвати три фази вікових криз за Л. С. Виготським. Охарактеризувати кризи дитинства за Л. С. Виготським: криза одного року, трьох років, семи років, підліткова криза (13-17 років).

Дати класифікацію вікових криз за Гейл Шиіхі - криз дорослішання: 16 років - "виривання коренів"; 23 роки - "план на все життя"; 30 років - "корекція"; 37 років - "усвідомлення середини життя", «оновлення або покірність» - проблема 45 років.

Питання №3: Нормативні кризи професійного становлення особистості та їх подолання.

Виділити основні фази криз професійного розвитку за Е. Ф. Зеєром, вказати та основні чинники криз професійного становлення.

Вказати, що у концепції професійного становлення особистості виділені наступні стадії цього процесу: оптація, професійна освіта і підготовка, професійна адаптація, первинна і вторинна професіоналізація, майстерність. Перехід на кожен етап здійснюється через кризу. Які це кризи? Назвати та охарактеризувати ці кризи з точки зору їх змісту та можливостей виходу (подолання).

Питання №4:

Визначити симптоми сімейної кризи. Назвати періодичність сімейних криз. Охарактеризувати кризи 1 року, 3-4 років, 5-7 років, 14 років та інші кризи. Назвати причини криз розвитку сім'ї.

Питання №5.

Виписати з психологічного/філософського словника поняття: свобода, відповідальність, смерть, ізоляція, провина, екзистенціальна тривога, сенс, безглуздість.

Розкрити сутність екзистенційних криз, назвати причини їх виникнення, охарактеризувати прояви.

Розкрити особливості подолання екзистенційних криз. Навести чотири шляхи подолання за Цапфі: ізоляція, фіксація, відволікання і сублімація.

Підготувати реферати та доповіді на теми:

- а) Кризи розвитку організації, кризовий менеджмент,
- б) Кризи розвитку великих соціальних груп.
- в) Вікові кризи за Е.Еріксоном,
- г) Кризи психосексуального розвитку особистості.

Підготувати цільові виступи по книзі «Екзистенційна психотерапія» (за І.Яломом).

Творче завдання:

Знайти приклади з кінофільмів, у яких герої переживають певні вікові кризи: зробіть психологічний аналіз вікового періоду героя, симптомів переживання кризи, реакції оточення на переживання кризи та засобів подолання вікової кризи, які використовує герой.

Література:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177- 182.

4. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : ІЗМН 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
6. Злобіна О. Г., Тихонович В.О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стислос, 2001. 238 с
7. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. Главник, 2007. 144 с.
9. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Практичне заняття. Кризи розвитку, їх психологічна сутність

Навчальна мета заняття: контроль, закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання)

Навчальні питання:

1. Діагностика кризи.
2. Постановка екзистенційних питань.
3. Логотерапевтичний підхід у кризовій психології.

Література:

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
3. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2017. № 17 (41), ч. 2. С. 177- 182.
4. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : ІЗМН 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
6. Злобіна О. Г., Тихонович В.О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стислос, 2011. 238 с
7. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2013.

8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. Главник, 2017. 144 с.
9. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланки методик, папір, ручка.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку заняття, студентам оголошується назва теми практичного заняття, план заняття та ті запитання, що будуть розглянуті.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання 1. Діагностика кризи.

Діагностика кризи в інтерв'ю (Л.Хоф).

Виконання методики «Сенсожиттєва криза» (К.В.Карпинський).

Діагностика духовної кризи.

Питання 2. Постановка екзистенційних питань.

Тренування вміння правильно ставити екзистенційні питання .

Питання 3. Логотерапевтичний підхід у кризовій психології

Обговорення характеристик сенсу (за В.Франклом). Аналіз системи цінностей, яка дозволяє зробити людське життя осмисленим (цінності творчості, цінності переживання і цінності відносини). Знайомство з техніками логотерапії. Метод парадоксальної інтенції. Приклади дерефлексії.

Продовження обговорення книги І.Ялома «Екзистенційна психотерапія» (цільові виступи).

Творче завдання:

Знайти приклади з кінофільмів, у яких герої переживають певні вікові кризи: зробіть психологічний аналіз вікового періоду героя, симптомів переживання кризи, реакції оточення на переживання кризи та засобів подолання вікової кризи, які використовує герой.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно нормативних криз.

ТЕМА № 3. Травматичні кризи

Семінарське заняття. Травматичні кризи

Навчальна мета заняття: *контроль*, закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форма навчання)

Навчальні питання:

1. Поняття травматичної кризи.

2. Поняття стресу, травматичного стресу. Травматичні ситуації: поняття, класифікації, наслідки.

3. Психічна травма: поняття, ознаки, етапи реакції, психологічні наслідки.

4. Гостра реакція на стрес. Гострий стресовий розлад. ПТСР

Методичні вказівки.

Питання №1:

Згадати типології кризових подій. Дати визначення травматичної кризи. Виділити її ознаки та особливості. Охарактеризувати травматичні ситуації, що призводять до травматичних криз.

Питання №2.

Дати визначення поняттю травматична ситуація. Що таке екстремальні ситуації? Студенти повинні усвідомити важливі характеристики тяжкого психотравмуючого фактору: несподіваність, стрімкий темп розвитку катастрофічної події і тривалість дії, а також повторюваність протягом життя. Необхідно навести приклади хронічної психотравматизації.

Класифікації травматичних ситуацій. Охарактеризувати наступні типи травматичних ситуацій: тип 1 - короткострокова, несподівана травматична подія; тип 2 - постійна дія травматичного стресора, що повторюється, - серійна травматизація або пролонгована травматична подія.

Які ще є класифікації травматичних ситуацій?

Необхідно розглянути найбільш суттєві фактори впливу травмуючої ситуації: невизначеність і очікування подальшого розвитку подій при нестачі інформації; травма уяви, зі всіма подальшими наслідками травмуючої події.

Дати поняття травматичного стресу. Які ситуації з великою вірогідністю призводять до травматичного стресу?

Питання №3:

Психічна травма: поняття, ознаки, фізіологія травми, етапи реакції, психологічні наслідки.

При визначенні поняття «психічної травми» рекомендується спиратися на визначення Фішера та Рьедесера. Визначити відмінності між поняттями «травма» та «стрес».

Охарактеризувати, які фізіологічні процеси відбуваються при травмі (щодо кори головного мозку, мовного центру, поділ систем пам'яті в амігдале і гіпокампі. Особливості емоційної пам'яті, пам'ять тіла, м'язів).

Щодо наслідків, треба вказати на найближчі та віддалені наслідки психічної травми. Перерахувати найближчі наслідки. Виділити та охарактеризувати основні блоки віддалених наслідків.

Вказати, які чотири основних способи, якими людина виходить з травмуючої ситуації (за Ф.Рупертом):

Питання №4:

Що таке гостра реакція на стрес, які її ознаки?

Що таке гострий стресовий розлад? Яка його середня тривалість? Які його ознаки?

Дати визначення посттравматичному стресовому розладу (ПТСР).

Що таке психологічна резильєнтність? В чому полягає суть салютогенного підходу до травми?

Що таке вторинна психічна травма? В чому полягає суть посттравматичного зростання?

Проаналізувати за означеною вище схемою війну як травматичну подію. Діти як найбільш уразлива категорія населення в процесі війни.

Теми рефератів:

1. Розвиток уявлень про психічну травму у психології
2. Тероризм та його психологічні наслідки.
3. Військові дії як травматична подія.
4. Домашнє (сімейне) насильство.
5. Насильство над дітьми.
6. Сексуальне насильство.

Цільові доповіді:

1. Соціальний підхід до розуміння психічної травми.
2. Умовно-рефлекторний підхід до розуміння психічної травми.
3. Психофізіологічний підхід до розуміння психічної травми.
4. Психоаналітичний підхід до розуміння психічної травми.
5. Когнітивний підхід до розуміння психічної травми.
6. Багатофакторні моделі психічної травми.
7. Модель механізму психічної травми як процесу переживання події.

Література:

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с
2. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2014. № 5 (7). С.25-35 .
5. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. – Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 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, 2017. 540 с.

8. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2018. 133 с.

Тема № 4: Посттравматичні стресові розлади.

Семінарське заняття. Посттравматичні стресові розлади.

Навчальна мета заняття: закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання).

Навчальні питання:

1. Теоретичні моделі ПТСР.
2. Діагностичні критерії та фактори ризику ПТСР. Вторинна травматизація.

Методичні вказівки.

Питання №1: Теоретичні моделі ПТСР.

При відповіді на це питання треба охарактеризувати психодинамічний, когнітивний, психосоціальний і психобіологічний підходи до розуміння ПТСР, а також розроблену в останні роки мультифакторну теорію ПТСР.

Назвати психологічні моделі ПТСР. Вказати на найбільш ефективні стратегії виходу з травми з точки зору цих теорій.

Більш детально охарактеризувати двофакторну теорію ПТСР. Означити основні ідеї теорії патологічних асоціативних емоційних мереж.

Питання 2. Діагностичні критерії та фактори ризику ПТСР. Вторинна травматизація.

Вказати, коли з'явився діагноз ПТСР у класифікаторах хвороб. Назвати, які травмуючі події вважають «звичайним» людським досвідом, а які стресори виходять за рамки звичайного людського досвіду.

Дати визначення ПТСР. Назвати, які три підвиди посттравматичних стресових розладів виділяють відповідно до особливостей прояву і перебігу.

Перерахувати та охарактеризувати критерії ПТСР в МКБ-10.

Перерахувати та охарактеризувати критерії ПТСР в DSM-V.

Визначити фактори ризику ПТСР:

Розкрити поняття «вторинна травматизація». Назвати її причини.

Підготувати реферати на тему:

1. Історія наукових поглядів на ПТСР.
2. Дисоціація та ПТСР.

Підготувати відповіді на питання:

1. Чому жертви травматичних ситуацій знов і знов повертаються до травматичних переживань?
2. Що таке інтрузії?

Література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2016. 401 с.
3. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2014. № 5 (7). С.25-35 .
4. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
5. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. – Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.
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, 2017. 540 с.
7. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
8. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Практичне заняття. Посттравматичні стресові розлади.

Навчальна мета заняття: формування вміння застосовувати методи психологічної діагностики ПТСР.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання)

Місце проведення: навчальна аудиторія факультету №6.

Навчальні питання:

1. Протокол TRIM.
2. Методи психологічної діагностики ПТСР.

Література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2016. 401 с.
3. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2014. № 5 (7). С.25-35 .
4. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.

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

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, 2017. 540 с.

7. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

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

Методичне та матеріально-технічне забезпечення занять: бланки методик, «ключі», папір, ручка.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, називає тему, мету, план та структуру заняття.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання №1: Протокол TRIM.

Аналіз протоколу TRIM на прикладах.

Далі студенти слухають інтерв'ю військового, який, напр., перебував у полоні і оцінюють його стан за допомогою протоколу TRIM. Оцінюють ступінь ризику ПТСР.

Питання №2. Методи психологічної діагностики ПТСР.

Знайомство з наступними психодіагностичними методиками:

1) структуроване клінічне діагностичне інтерв'ю – СКІД (SCID – Structured Clinical Interview for DSM)

2) клінічна діагностична шкала (CAPS);

3) госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS);

4) шкала оцінки тяжкості впливу травматичної події;

5) Міссісипська шкала для оцінки посттравматичних реакцій;

6) опитувальник Бека для оцінки депресії.

Виконання однієї -двох методик.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття викладач запитує у студентів, який досвід вони придбали й просить висловити свої думки стосовно труднощів та планів розвитку одержаних навиків.

Тема № 5: Психологічна допомога при травматичних кризах.

Практичне заняття. Психологічна допомога при травматичних кризах.

Навчальна мета заняття: формування вміння застосовувати методи та

техніки психологічної підтримки та допомоги населенню під час травмуючих та критичних ситуацій.

Кількість годин - 6 год. (денна форма навчання), 4 год. (заочна форма навчання)

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Техніки екстреної психологічної допомоги при афективно-шоккових станах.
2. Аутодебріфінг.
3. Модель ВІВО.
4. Техніки стабілізації психічного стану людини.
5. Копінг-поведінка, її сутність. BASIC-Ph.
6. Зниження впливу травматичної події на якість життя. Протокол TID.
7. Когнітивне переструктурування.
8. Терапія травми Пітера Левіна.
9. Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро. Техніка «Метелик».
10. Техніка послаблення травмуючого інциденту.

Література:

1. Жданова І.В. Психотехніки надання екстреної психологічної допомоги працівниками поліції. *Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д.В.Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2018. С.342 -349.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2016. 401 с.
3. Лупшо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2014. № 5 (7). С.25-35 .
4. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2017. 115 с
5. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
6. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. – Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 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, 2017. 540 с.

8. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

9. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.

10. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Плавник, 2014. 96 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: папір, бланк методики, відеофрагменти, протоколи, ручка.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, називає тему, мету, план та структуру заняття. Далі проводиться перевірка самостійної роботи студентів. Заняття проводиться в груповій формі, тренінгу, тому обговорюються правила групової поведінки.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання №1. Техніки екстреної психологічної допомоги при афективно-шоковому стані.

Студенти розбиваються на трійки, де кожен з них виступає у ролях клієнта, психотерапевта та супервізора. Відпрацьовується техніка екстреної психологічної допомоги при афективно-шоковому стані.

Питання №2: Аутодебріфінг.

Аутодебріфінг передбачає самоаналіз, де група виступає в ролі фону і групового фасилітатора.

Проведення аутодебріфінгу за запропонованою викладачем схемою.

Питання №3: Модель ВІВО (РІПО).

Знайомство з моделлю ВІВО. Перегляд відеофрагменту з наступним аналізом моделі ВІВО, яку застосував командир.

Питання 4. Техніки стабілізації психічного стану людини.

Знайомство і послідовне виконання технік стабілізації психічного стану людини.

Техніки, спрямовані на розслаблення. До технік, спрямованих на розслаблення, відносяться наступні: релаксація з візуалізацією; м'язова релаксація (по Джекобсону); вправи на заземління, «Я таке дерево», вправа «по Пітеру Левіну»; австралійський дощ; трясучка; промінь світла; «Ключ» А. Алієва. Виконання деяких з них.

Техніки дистанціювання. До технік дистанціювання належать наступні: щоденник; сейф; фото у рамці; handmade (вправи на дрібну моторику), техніка «Безпечне місце» та інші. Виконання деяких з них.

Техніки переключення. До технік переключення належать наступні: рахунок; усвідомлене дихання; діафрагмальне дихання; дихання по квадрату; практики Майндфулнес; техніка «Три вдихи»; «Сканування тіла». Виконання деяких з них.

Питання 5. Копінг-поведінка, її сутність. BASIC-Ph.

Багатовимірна модель BASIC Ph. У 90-х роках ізраїльський вчений і практик М. Лаад поставив собі за мету розробити інтегративну модель коду психологічного виживання людини після сильного стресу. Згідно М. Лааду, у кожної людини існує 6 основних каналів, кожен з яких «допомагає» вийти з кризової ситуації. Ось ці канали:

- I. Віра (Belief and values)
- II. Емоції (Affect and emotion)
- III. Спілкування (Social)
- IV. Уява (Imagination)
- V. Розсудливість (Cognition and thought)
- VI. Фізична активність (Physiology and activities)

Виконання тесту BASIC Ph. Психологічний аналіз отриманих результатів.

Питання 8. Терапія травми Пітера Левіна (Somatic Experience).

Підхід Левіна був розроблений для терапії, насамперед, екзистенційних травм. Пізніше стало зрозуміло, що його можливо застосовувати для зцілення інших типів травм.

Механізм травми у П.Левіна розуміється як незавершена природна реакція людини на травматичну подію, яка проявляється на рівні цілісного досвіду, включаючи рівень тілесного реагування. Це захисна реакція, яка має інстинктивну основу і виражається у вигляді адаптивних реакцій втечі, боротьби або замирання (заціпеніння).

Зцілення травми передбачає завершення незавершених тілесних реакцій і зниження гіперзбудження нервової системи, викликаного стресом; відновлення внутрішніх ресурсів, які були втрачені під час загрозової ситуації і перетворилися в травматичне заціпеніння.

Виконання техніки.

Питання 9. Когнітивне реструктурування.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують техніки когнітивної терапії. Відпрацьовується АВС-схема будування раціональних думок та техніки дискутування. У трійці один студент виступає в ролі психолога, другий – клієнта, а третій – спостерігає й після характеризує роботу психолога.

Питання 9. Метод ДПРО (Десенсибілізація та переробка за допомогою рухів очей) Шапіро. Техніка «Метелик».

Знайомство з методом ДПРО. Проведення техніки «метелик».

Алгоритм техніки білатеральної стимуляції

Питання 10. Техніка послаблення травмуючого інциденту. Пролонговане поринання в уявленні.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують техніки. У трійці один студент виступає в ролі психолога, другий – клієнта, а третій – спостерігає й після характеризує роботу психолога.

III. Порядок проведення заключної частини заняття.

Наприкінці заняття студенти дають зворотній зв'язок викладачу, який досвід вони придбали і висловлюють свої думки стосовно теми заняття.

Тема № 6: Кризи втрати, їх подолання

Семінарське заняття. Кризи втрати та їх подолання

Навчальна мета заняття: закріплення і поглиблення знань за темою.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 0 год. (заочна форма навчання)

Навчальні питання:

1. Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.
2. Поняття, прояви та фази горя.
3. Патологічне горе, його ознаки.
4. «Робота горя».
5. Психологічна допомога горюючому.

Методичні вказівки.

Питання №1: Поняття «кризи втрати», її різновиди та ознаки.

Дати визначення поняття «кризи втрати». Назвати основні типи втрат. Що таке неоднозначна втрата, в чому її суть? Які є різновиди неоднозначної втрати?

Питання 2. Поняття та прояви горя.

Порівняти поняття «горе», «втрата», «скорбота». Назвати ознаки горя.

Пояснити з точки зору різних теорій, чому люди відчують сильні емоції після важкої втрати.

Прояви горя. Фази горя. При аналізі фаз горя треба акцентувати увагу на комплексах симптомів горя, а також на чинниках, що утруднюють проживання фази. Треба охарактеризувати: початкову фазу горя - шок і заціпеніння; фазу страждання і дезорганізації; фазу залишкових поштовхів і реорганізації; фазу завершення. Означити тривалість кожної фази.

Питання №3: Патологічне горе.

Охарактеризувати основні форми горя: нормальне та патологічне. Які різновиди патологічного горя можна виділити?

Охарактеризувати типові симптоми переживання горя. Охарактеризувати нетипові (патологічні) симптоми горя.

Назвати комплекси симптомів горя: емоційний комплекс, когнітивний комплекс, поведінковий комплекс.

Питання 4. «Робота горя».

Дати визначення поняттю «робота горя». Назвати та охарактеризувати задачі, які повинні бути вирішені за час переживання горя (за Уорден). Що таке визнання втрати? Сутність відкритого проживання почуттів. Що включає в себе вироблення умінь справлятися з тими областями життя, де вплив померлого був найбільш помітним? Створення нових емоційно насичених зв'язків як остання задача роботи горя.

Який результат треба отримати внаслідок «роботи горя»?

Питання №5: Психологічна допомога горюючому.

Довести, що психологічна допомога людині залежить від фаз горя. Назвати суть допомоги на кожній фазі.

Загальна характеристика методу «група підтримки»

Назвати три рівня ризику в ситуаціях переживання горя.

Назвати, чого, як правило, мовчазно хочуть від нас люди, які перенесли втрату? Охарактеризувати автоматичні реакції людини на смерть. Почуття провини і робота горя.

Основні завдання, правила та техніки кризового телефонного консультування.

Підготувати реферати на тему:

1. Дитяче горе, його особливості.
2. Психологічна допомога дитині, яка пережила горе.
3. Сімейна психотерапія при кризах втрати.
4. Техніки НЛП у роботі з кризовими клієнтами.

Література:

1. Жданова І.В., Шахова О.Г. Психологічні аспекти проблеми неоднозначної втрати. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ. 2021. С. 233-236.
2. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? *Психолог дошкілля*. 2010. №3 С.3-7.
3. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
4. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2016. 401 с
5. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2017. 115 с
6. Науменко О. Слово «горе» солоного кольору. *Психолог дошкілля*. 2010. № 8. С.8-10.
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, 2017. 540 с.
8. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.
9. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Плавник, 2004. 96 с.
10. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова». *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С.51-55.

Практичне заняття. Кризи втрати, їх подолання

Навчальна мета заняття: формування вміння застосовувати методи та

техніки психологічної допомоги при кризах втрати.

Кількість годин - 4 год. (денна форма навчання), 2 год. (заочна форма навчання)

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Психодраматичний підхід у допомозі клієнтам, які зазнали втрату.
2. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам, які зазнали втрату.
3. Гештальт-підхід до надання допомоги при кризах втрати.
4. Медитація прощення.
5. Техніка написання зцілювальних та прощальних листів.
6. Психологічна допомога паліативним хворим.

Література:

1. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? *Психолог дошкілля*. 2010. №3 С.3-7.
2. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с
4. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. К.: Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с
5. Науменко О. Слово «горе» солоного кольору. *Психолог дошкілля*. 2010. № 8. С.8-10.
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, 2017. 540 с.
7. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. К. , 2012. 275 с.
8. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Плавник, 2004. 96 с.
9. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова». *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С.51-55.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: папір, ручка.

План проведення заняття:

I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, називає тему, мету, план та структуру заняття. Він актуалізує знання студентів щодо специфіки, мети, завдань та принципів психологічної допомоги при втратах. Далі проводиться перевірка самостійної роботи студентів.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання №1: Психодраматичний підхід у допомозі клієнтам, які зазнали втрату.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують психодраматичні техніки психологічної підтримки та допомоги. У трійці один студент виступає в ролі психолога, другий – клієнта, а третій – спостерігає й після характеризує роботу психолога. *Техніка «Безпечне місце»*

Питання №2. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам, які зазнали втрату.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують техніки позитивної терапії. У трійці один студент виступає в ролі психолога, другий – клієнта, а третій – спостерігає й після характеризує роботу психолога.

Техніка «Чарівна паличка»

Щоб подолати обмеження реальності і встановити реальну мету, консультант може запропонувати пофантазувати: «Якби у мене була чарівна паличка, я змахнув би нею і ... Як тепер виглядає ваше життя? Які зміни відбулися? Чи помітно це іншим людям? »

Виконання технік «Сходи досягнень», «Нитка Аріадни, «Проблема як друг».

Питання №3: Гештальт-підхід до надання допомоги при кризах втрати.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують техніки гештальт-підходу. Для відпрацювання питання викладач демонструє відеозапис техніки «пустий стілець», «діалог між частинами власної особистості». Далі в малих групах обговорюються переваги та обмеження використання методу.

Питання №4: Медитація прощення.

Прослухання та подальший аналіз аудіо запису медитації прощення.

Питання №5: Техніка написання зцілювальних та прощальних листів.

Студентам дається покрокова модель прощального листа. Вони пишуть цей лист будь-якій людині, з якою хочуть попрощатися.

Обговорення техніки, емоцій та думок студентів у процесі написання листа.

Питання №6. Психологічна допомога паліативним хворим.

Обговорення та психологічний аналіз художніх фільмів «Вмерти молодим» та «1+1». Знайомство з принципами надання паліативної допомоги.

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у студентів, який досвід вони придбали й просить висловити свої думки стосовно теми заняття.

Тема № 7. Суїцидальні кризи та їх подолання

Практичне заняття. Суїцидальні кризи та їх подолання

Навчальна мета заняття: формування вміння застосовувати методи психологічної діагностики пре- та суїцидальних станів, визначати чинники ризику, надавати психологічну допомогу при суїцидальних кризах.

Кількість годин - 2 год. (денна форма навчання), 1 год. (заочна форма навчання)

Місце проведення: аудиторія факультету № 6.

Навчальні питання:

1. Індикатори суїцидального ризику.
2. Консультування суїцидальних клієнтів.
3. План антисуїцидальної безпеки.

Література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
2. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177- 182
3. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : ІЗМН 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
4. . Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
5. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
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, 2017. 540 с.
7. Психологія суїцидальної поведінки. Посібник. За заг. редакцією О.В.Тімченко. Вид-во УЦЗ України. Харків, 2007, 129 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. К. Главник, 2007. 144 с.
9. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.

Методичне та матеріально-технічне забезпечення заняття: бланк методик, папір, протокол, ручка.

План проведення заняття:

- I. Порядок проведення вступу до заняття.

На початку практичного заняття викладач вітає студентів, називає тему, мету, план та структуру заняття. Він актуалізує знання студентів щодо суїцидальної поведінки як форми кризового реагування людини. Далі проводиться перевірка самостійної роботи студентів.

II. Порядок проведення основної частини заняття.

Питання №1: Індикатори суїцидального ризику.

Студенти розбиваються на трійки, де практикують використання шкали суїцидального ризику Лос-Анджелеського суїцидологічного центру. У трійці один студент виступає в ролі психолога, другий – клієнта, а третій – спостерігає й після характеризує роботу психолога. Потім студенти аналізують процедуру проведення, співставляють питання шкали з ситуативними, когнітивними, емоційними, поведінковими індикаторами суїцидального ризику, обмінюються думками.

Знайомство з іншими шкалами та методиками діагностики суїцидального ризику, антивітальної поведінки.

Питання №2: Консультування суїцидальних клієнтів.

Студенти у трійках складають план психологічного консультування клієнтів з різними видами суїцидальних намірів та мотивів. Окремо приділяють увагу пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів клієнта.

Опрацювання техніки: «Визначення сенсу суїциду».

Питання №3. План антисуїцидальної безпеки.

Знайомство з планом антисуїцидальної безпеки. Заповнення плану та його психологічний аналіз.

Підготувати реферати на теми:

а) «Загальні принципи психологічної допомоги суїцидальним клієнтам».

б) «Психологічне консультування осіб, які уціліли після самогубства».

III. Порядок проведення заключної частини заняття. Наприкінці заняття викладач запитує у студентів, який досвід вони придбали й просить висловити свої думки стосовно теми заняття.

4. Рекомендована література (основна, допоміжна), інформаційні ресурси в Інтернеті

Основна

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Д. : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Життєві кризи особистості : наук. метод. посіб. : у 2 ч. / Ін-т змісту і методів навчання; В. М. Доній, Г. М. Несек, Л. В. Сохань [та ін.]. К. : ІЗМН 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 356 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник. За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи

Л. М. Вольнова. К., 2012. 275 с.

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

Допоміжна

6. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
7. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. К., 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–182.
8. Горецька О.В., Сердюк Н. Психологія сім'ї : навчальний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія», «Початкова освіта». Бердянськ : Видавець Ткачук О.В., 2015. – 216 с.
9. Гоцуляк Н.Є. Психологічна травма: аналіз та шляхи її подолання. URL: www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe?
10. Жданова І.В., Шахова О.Г. Психологічні аспекти проблеми неоднозначної втрати. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України* : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф., 28 травня 2021 р. Харків : НА НГУ. 2021. С. 233-236.
11. Жданова І.В. Психотехніки надання екстреної психологічної допомоги працівниками поліції. *Психологія у професійній діяльності поліції*: навч. посіб. / [О.О. Євдокімова, І. В. Жданова, Д.В.Швець та ін.] ; за заг. ред. В. В. Сокурєнка ; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Х. : ХНУВС, 2018. С.342 -349.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с
13. Злобіна О. Г., Тихонович В.О. Суспільна криза і життєві стратегії особистості. К.: Стислос, 2001. 238 с
14. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч.посібник К.: Алерта, 2019. 112с. (<https://lib.univd.edu.ua/elcat/alog?tab=be5203f4b34bd335a58fdc62ad20d02d>) (https://dakor.kiev.ua/wp-content/uploads/kacavec_vikova_psihologiya_zmist.pdf)
15. Кирилюк І. Дитяче горе. Як допомогти дитині пережити втрату? *Психолог дошкілля*. 2010. №3 С.3-7.
16. Коен Д., Маннаріно Е., Деблінджер Е. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату. Львів : Свічадо, 2016. 264 с.
17. Кузнєцов М.А., Хомуленко Т.Б., Фоменко К.І., Шаповалова В.С. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: [колективна монографія] / За ред. С. Максименка, М. Кузікової, В. Зливкова. Книга 2. Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
18. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*.

2004. № 5 (7). С. 25–35.
19. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. Психологічна допомога тяжким соматичним хворим : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
 20. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв: Іліон, 2016. 224 с.
 21. 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.
 22. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
 23. 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.
 24. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
 25. Психологія сім'ї та шлюбу: таблиці, схеми, коментарі : навчально-наочний підручник / за заг. ред. О. Цільмак. Київ : Видавництво Ліра-К, 2020. 266 с.
 26. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О.В. Вікова психологія : навч. посібник. Київ : Центр учб. літ., 2018. 375 с.
 27. Психологія суїцидальної поведінки. Посібник. За заг. редакцією О. В. Тімченко. Вид-во УЦЗ України. Харків, 2007, 129 с.
 28. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Київ : Главник, 2007. 144 с.
 29. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
 30. Шрамко О. Втрата близької людини: «неправильні слова». *Практичний психолог: дитячий садок*. 2013. № 8. С. 51–55.

Інформаційні ресурси в Інтернеті

- 31.Офіційний веб-сайт Державної служби з надзвичайних ситуацій. Режим доступу: <http://www.mns.gov.ua>
- 32.Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua>
- 33.Офіційний сайт Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти <https://naqa.gov.ua/>
- 34.Пошукова система Google Академія - <http://scholar.google.com>
- 35.Пошукова система Scirus <https://www.elsevier.com/>

36. Пошукова система DOAJ <https://www.doaj.org/>
37. Сайт «Brain Maps» - <http://brain-maps.org/>
38. Сайт <http://clinicpsy.ucoz.ru/index/0-41>
39. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM) <https://oai.org.ua/>
40. Електронна бібліотека Наукова періодика України <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/>