

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Психологія травмуючих ситуацій»**

професійний обов'язковий освітній компонент  
за освітньо-професійними програмами «Екстремальна та кризова психологія»  
підготовки за другим (магістерським) рівнем вищої освіти  
у галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Рекомендовано кафедрою психології  
діяльності в особливих умовах на  
2021- 2022 навчальний рік.

Протокол від 30 червня 2021 р. № 12

Силабус розроблений відповідно до Робочої програми навчальної  
дисципліни «Психологія травмуючих ситуацій»

2021рік

## 1. Анотація.

Дисципліна «Психологія травмуючи ситуацій» є частиною професійно-психологічної підготовки здобувачі вищої освіти. Він дає можливість оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками для надання професійної психологічної допомоги людям які перебувають в надзвичайній ситуації, для попередження наслідків після перебування людини в травмуючій ситуації, а також надання психологічної допомоги клієнтам, які мають наслідки, пов'язані з травматичним інцидентом. Комплексний міждисциплінарний характер сприяє формуванню та розвитку теоретичного, практичного та професійного мислення здобувачів вищої освіти, вмінню аналізувати, систематизувати отримані знання та використовувати їх при вивченні інших дисциплін психологічного циклу та у своїй майбутній роботі.

Даний курс передбачає теоретичне і практичне оволодіння знаннями та практичними навичками розпізнавання життєвих криз особистості та надання психологічної підтримки та кваліфікованої допомоги людям, що опинилися в скрутних життєвих ситуацій.

Відмінною особливістю даного курсу є те, що зосереджено увагу на встановленні та реалізації засобів збереження працездатності та ефективної й безпечної діяльності спеціалістів – психологів у різних умовах. У рамках курсу здобувачі вищої освіти будуть вивчати ідейно-теоретичний зміст травмуючи ситуацій.

## 2. Інформація про викладача

Загальна інформація	Скориніна-Погребна Ольга Володимирівна, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах соціально-психологічного факультету, доктор соціологічних наук, професор.
Контактна інформація	м. Харків, вул. Чернишевська, 94, кабінет № 434. Робочий номер телефону – 707-34-74.
E-mail	<0979780197olga@gmail.com>
Наукові інтереси	Кризові стани особистості, особистісне зростання, сімейні та корпоративні конфлікти, соціально-психологічний клімат в організаціях, емоційна сфера особистості, стресові стан, психосоматика, самоорганізація життєвого простору, тайм-менеджмент, самооцінки, гендерна психологія та гендерні конфлікти.

Професійні здібності	Професійні знання та значний досвід роботи у психологічному консультуванні, психотерапії у гештальт-напрямку, сімейному консультуванні, дитячому консультуванні, а також досвід тренерської діяльності в різноманітних сферах особистості.
Наукова діяльність за освітнім компонентом	<p>1. Скориніна-Погребна О.В. Тілесні відчуття як показник емоційного стану. Матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції «Сучасні психологічні тенденції підтримки та відновлення психічного здоров'я особистості: теорія та практика». Харків : ТОВ Рейтинг", 2019. С. 84-86</p> <p>2. О. В. Скориніна-Погребна, І. М. Ушакова, І. С. Чанкова. Вектори корекції прийняття власного тіла у жінок, які працюють у ДСНС. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології» № 1, Т. 1. Запорожжє, 2019. С. 95-99.</p> <p>3. Скориніна-Погребна О.В., Андрєєва Є.А. Проблеми у соціальній адаптації українських ветеранів //Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 554 – 561.</p> <p>4. Скориніна-Погребна О.В. Психологічні особливості жінок із невротичною поведінкою в кризовий період суспільства. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків, НУГЗУ, 2018. – Вип. 18. – С. 218-226.</p> <p>5. Скориніна-Погребна О.В., Домненко А.С. Психологічний стан рятувальників та спортсменів після фізичної травми. Improving the Life Quality: View of Scientists. Volume of Scientific Papers. The Academy of Management and Administration in Opole, 2019. С. 249 – 256</p> <p>6. Скориніна-Погребна О.В., Чуєшкова В.Д. Способи розв'язання корпоративних конфліктів та емоційного напруження. Сборник публикаций мультидисциплинарного научного журнала «Архивариус». К. : мультидисциплинарный научный журнал «Архивариус», 2019. С. 57 – 61</p>

### 3. Час та місце проведення занять з навчальної дисципліни

Аудиторні заняття з навчальної дисципліни проводяться згідно затвердженого розкладу. Електронний варіант розкладу розміщується на сайті Університету (<http://rozklad.nuczu.edu.ua/timeTable/group>).

Консультації з навчальної дисципліни проводяться протягом семестру щовівторка з 15.00 до 16.00 в кабінеті № 435. У разі додаткової потреби здобувача в консультації час погоджується з викладачем.

*Мета* викладання дисципліни: навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання з психології травмуючих ситуацій, консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації..

*Основними завданнями* вивчення дисципліни «Психологія травмуючих ситуацій» є: ознайомити з основними теоретичними конструктами психології травмуючих ситуацій, прищепити навички і знання, що допоможуть в майбутньому консультувати і надавати психологічну допомогу особам, що пережили травмуючі ситуації.

#### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Денна форма навчання
Рік підготовки	1-й
Семестр	1-й
Обсяг кредитів ЄКТС	4
Загальна кількість годин	120 год.
Лекції	10 год.
Практичні, семінарські	2 год.
Лабораторні	0 год.
Самостійна робота	108 год.
Вид підсумкового контролю	Диф. залік

#### Передумови для вивчення дисципліни

Для успішного навчання необхідне опанування навчальними дисциплінами: анатомія нервової системи та фізіологія вищої нервової діяльності, соціальна психологія, клінічна психологія, диференційна психологія, Основи психотерапії та психопрофілактики, Психологічне консультування.

## Результати навчання та компетентності з дисципліни

Відповідно до освітньо-професійних програм «Екстремальна та кризова психологія» вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити:

- досягнення здобувачами вищої освіти таких результатів навчання:

Програмні результати навчання	ПРН
ПР 1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР 1.
ПР 2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.	ПР 2.
ПР 8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	ПР 8.
ПР 11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР 11.
ПР 12. Вирішувати фахові завдання в організації психологічного супроводу діяльності працівників в підрозділах сектору безпеки та оборони України.	ПР 12.
ПР 13. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР 13.
ПР 14. Застосовувати психологічні засоби діагностики та подолання особистісно-професійних криз фахівців, які виконують діяльність в особливих та екстремальних умовах.	ПР 14.
ПР 16. Організовувати процес надання психологічної допомоги персоналу в кризових та екстремальних ситуаціях.	ПР 16.

- формування у здобувачів вищої освіти наступних компетентностей:

Програмні компетентності (загальні та професійні)	ЗК, ПК
---	--------

-Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	ЗК 1.
- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.	ЗК 2.
- Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	ЗК 4.
- СК 10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях	СК 10.
СК 11. Здатність здійснювати практичну і дослідницьку діяльності щодо ефективного вирішення завдань за призначенням у підрозділах сектору безпеки та оборони України.	СК 11.
СК 12. Здатність впливати на працівників та групу в звичайних, особливих і екстремальних умовах діяльності, усвідомлювати та змінювати психологічні стратегії впливу та захисту адекватно ситуації.	СК 12.

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1. Поняття травмуючої ситуації**

**Тема 1.1.** Сутність і завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”.

Сутність і завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”  
 Поняття про психологію травмуючих ситуацій. Завдання, що стоять перед психологічною наукою щодо проблем консультування у травматичних і посттравматичних ситуаціях. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”. Вивчення наукових підходів до психології травмуючих ситуацій та аналіз різноманітних професійних складностей і визначення їх травмуючого /нетравмуючого характеру.

**Тема 1.2.** Класифікація травмуючих ситуацій.

Визначення поняття “травмуюча ситуація”. Психологія травми. Поняття про кризи та катастрофи у житті людини. Основні підходи до класифікації травмуючих ситуацій. Практичні завдання щодо визначення типу та виду травмуючої ситуації на прикладах досліджуваних. Рольові програвання психологічного консультування в роботі із травмуючими ситуаціями та виявлення їх видів. Вивчення методів дослідження посттравматичного синдрому та виявлення його джерела.

**Тема 1.3.** Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.

Поняття психологічної кризи. Поняття катастрофічної ситуації та її вплив на психологічний стан людини. Конструктивне і деструктивне вирішення проблем кризових станів. Запобігання деструктивному вирішенню проблем травмуючих ситуацій. Поняття про стрес та адаптацію, визначення

методик дослідження стресостійкості. Синдром посттравматичного стресу. Знаходження та формулювання практичних ситуацій в особливих умовах діяльності для визначення типу та виду травмуючої ситуації, їх впливу на життя та діяльність людини.

## **Модуль 2. Подання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації..**

**Тема 2.1.** Психодинамічний підхід щодо подання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації.

Основні поняття психодинамічного підходу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми. Виявлення внутрішніх сил, що допомагають справитися із травмуючою ситуацією. Техніки психоаналізу, що допомагають вирішенню проблем травмуючих ситуацій. Аналітична індивідуальна психологія А. Адлера. Соціальний психоаналіз Хорні. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона. Сценарний аналіз за Е. Берном. Робота в парах для проведення консультування в межах психодинамічного підходу.

**Тема 2.2.** Біхевіористський напрям у психології травмуючих ситуацій. Гуманістичний підхід до процесу подання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях.

Теорія реципрокного гальмування Д. Вольпе. Процедура методу систематичної десенсибілізації. Випадки застосування методу систематичної десенсибілізації: ситуації, що викликають підвищену тривогу, фобії, реакції уникання. Імерсивні методи. Імаго-метод І. Вольперта. Гуманістичний підхід до процесу подання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях Клієнт-центрована терапія К. Роджерса. Активне слухання і метод терапевтичного дзеркала. Гуманістичний підхід Р. Мея. Логотерапія В. Франкла. Принципи надання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях у парадигмі гуманістичної концепції.

**Тема 2.3.** Гештальтпідхід щодо подання допомоги у психотравмуючих ситуаціях .

Гештальттерапія Ф. Перлза. Поняття про три зони усвідомлювання (за Ф. Перлзом). Застосування принципу “тут і тепер” у психологічній допомозі у психотравмуючих ситуаціях. Техніки гештальттерапії у психологічній практиці. Робота в парах у межах гештальт підходу.

**Тема 2.4.** Екзистенційний підхід щодо психології травмуючих ситуацій. Поняття про нормальну та невротичну тривоги. Нормальна, невротична та екзистенційна вина. Екзистенційний підхід до граничних проблем існування: смерті, свободи, ізоляції, втрати смислу. Психологічна допомога у травмуючих ситуаціях у світлі екзистенційної парадигми. Практики роботи із почуттям провини. Пошук вторинної вигоди і негативних емоційних станів. Робота з метафоричними картами в межах екзистенційної проблематики. Робота в парах із МАК.

**Тема 2.5.** Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.

Основні принципи застосування нейролінгвістичного програмування з подання допомоги клієнтам, які зазнали психологічної травми. Основні методи НЛП, що використовуються у травматичних і посттравматичних ситуаціях.

**Тема 2.6.** Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.

Сутність позитивної психотерапії Н. Пезешкіана. Основні аспекти позитивної психотерапії: позитивний підхід; Змістовий аналіз конфлікту; п'ять сходів процесу лікування. Урахування етнічних особливостей у позитивній психотерапії. Створення афірмацій для зміни негативного мислення (авторський підхід).

**Тема 2.7.** Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.

Сутність когнітивної терапії та особливості її застосування у травмуючих ситуаціях. Основні техніки когнітивної терапії А. Бека. ABCD-терапія А. Елліса. А. Бек про емоційні розлади. Техніка декатастрофізації.

**Тема 2.8.** Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.

Групи зустрічей. Психодрама. Групи психоаналізу. Гештальтгрупи. Групи сімейної терапії. Групи арттерапії. Групи тілесної і танцювальної терапії. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

**Розподіл дисципліни у годинах за формами організації освітнього процесу та видами навчальних занять:**

Назви модулів і тем	Форма здобуття освіти (очна (денна))					
	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні (семінарські) заняття	лабораторні і заняття	самостійна робота	модульна контрольна робота	
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 1</b>						
Тема 1.1	8				8	
Тема 1.2	12	2			10	
Тема 1.3	12		2		10	
Разом за модулем 1	32	2	2		28	
<b>1- й семестр</b>						
<b>Модуль 2</b>						
Тема 2.1	10				10	
Тема 2.2	10				10	
Тема 2.3	12	2			10	
Тема 2.4	12	2			10	
Тема 2.5	12	2			10	



<b>Тема 2.6</b>	12	2			10	
<b>Тема 2.7</b>	10				10	
<b>Тема 2.8</b>	8				8	
<b>Разом за модулем 2</b>	88	8			80	

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i><b>Модуль 1. Травмуючі ситуації у житті людини</b></i>		
1	Основні підходи до класифікації травмуючих ситуацій та психотерапевтичні форми роботи в контексті різних підходів	2
	Разом	2

### Оцінювання освітніх досягнень здобувачів вищої освіти

#### Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: дві модульні контрольні роботи, екзамен, доповіді на практичні заняття, презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

Оцінювання рівня освітніх досягнень здобувачів за освітніми компонентами, здійснюється за 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України з переведенням в оцінку за рейтинговою шкалою - ЄКТС та в 4-бальну шкалу.

#### Таблиця відповідності результатів оцінювання знань з навчальної дисципліни за різними шкалами

За 100-бальною шкалою, що використовується в НУЦЗ України	За рейтинговою шкалою (ЄКТС)	За 4-бальною шкалою
90–100	A	відмінно
80–89	B	добре
65–79	C	
55–64	D	задовільно
50–54	E	
35–49	FX	незадовільно
0–34	F	

### Критерії оцінювання

Поточний контроль результатів навчання здобувачів освіти проводиться у формі фронтального та індивідуального опитування, виконання письмових завдань, практичних ситуацій, контрольної роботи тощо.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену.

**Розподіл та накопичення балів, які отримують здобувачі, за видами навчальних занять та контрольними заходами з дисципліни**

Види навчальних занять	Кількість навчальних занять	Максимальний бал за вид навчального заняття	Сумарна максимальна кількість балів за видами навчальних занять
<b>I. Поточний контроль</b>			
Модуль 1	Лекції*	1	4
	семінарські заняття	-	
	практичні заняття	-	-
Разом за модуль 1			4
Модуль 2	лекції	4	4
	семінарські заняття		
	практичні заняття	1	6
Разом за модуль 2			22
<b>Індивідуальна робота</b>			24
<b>Контрольна робота</b>			50
Разом за всі види навчальних занять та контрольні заходи			100

\*нарахування балів здійснюється за активну участь у дискусійних питаннях

**Поточний контроль**

Критерії поточного оцінювання знань здобувачів на практичному занятті:

6-5 балів – завдання виконане в повному обсязі, відповідь вірна, наведено аргументацію, використовуються професійні терміни. Граматично і стилістично без помилок оформлений звіт;

4-3 бали – завдання виконане, але обґрунтування відповіді недостатнє, у звіті допущені незначні граматичні чи стилістичні помилки;

2-1 бала – завдання виконане частково, у звіті допущені незначні помилки.

0 балів – завдання не виконане або у звіті допущені значні помилки.

Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

### **Індивідуальна робота включає два завдання (24 балів)\*.**

1. Виконання практичних завдань на клієнтах (2 особи) (4 за одну людину \*2=8 бали )

2. Розкриття (реферат) та презентація теоретичного питання з дисципліни (8 балли)

3. Придумати та описати творчі завдання до дисципліни (у кількості 2 штук). Під творчими завданнями розуміється: інтерактивні завдання, розвивальні завдання, кросворди за темою та інші креативні пропозиції (4 бали\*2=8).

\*Викладачем оцінюється повнота розкриття питання, цілісність, системність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки, акуратність оформлення письмової роботи, самостійність виконання.

### **Контрольна робота для студентів заочної форми навчання (50 балів)**

Контрольна робота є складовою поточного контролю і здійснюється через самостійну роботу студентів.

Кожен варіант контрольної роботи складається з двох питань та одного практичного завдання (створення презентації за одним із теоретичних питань). У відповіді на поставленні питання здобувачі вищої освіти повинні відобразити володіння навчальним матеріалом, зокрема, вміння застосовувати його на практиці (у вигляді наведення власних прикладів, розв'язання психологічних ситуацій тощо), оцінювати факти, явища, вільно висловлювати власні думки, самостійно оцінювати різноманітні явища та факти, проявляючи особисту позицію щодо них, вміло використовувати міжпредметні зв'язки.

#### **Варіанти контрольної роботи**

##### **Варіант № 1**

1. Психічна травма: поняття та сутність.
2. Категорія долі в психотравмуючій ситуації.
3. Особливості психологічної допомоги дітям, що переживають втрату.

##### **Варіант № 2**

1. Психотравмуюча ситуація як фактор життєвого шляху людини.
2. Принципи зміни ситуацій і подій власного життєвого шляху.
3. Деякі аспекти психотерапевтичної допомоги в роботі з вмираючими хворими.

##### **Варіант № 3**

1. Психічна травма і психотравмуюча ситуація.
2. Стратегії переживань психотравмуючих ситуацій.
3. Ознаки суїцидальної поведінки.

#### Варіант № 4

1. Основні проблеми вивчення травм.
2. Поняття втрати.
3. Основні принципи роботи із запобігання суїциду.

#### Варіант № 5

1. Життєва позиція та життєва лінія особистості.
2. Стадії переживання втрати.
3. Професійна позиція при роботі з суїцидальним клієнтом.

#### Варіант № 6

1. Типи ставлення особистості до психічної травми.
2. Психологічні наслідки психічної травми.
3. Робота в ситуації гострої небезпеки для життя при зверненні на телефон довіри: встановлення контакту, отримання інформації, оцінка суїцидального потенціалу, оцінка та мобілізація ресурсів, вироблення терапевтично-го плану.
- 4.

#### Варіант № 7

1. Поняття переживання.
2. Напрями дослідження психології втрати.
3. Типологія самогубств .

#### Варіант № 8

1. Переживання як форма вияву ставлення до ситуації як процес перетворення ситуації.
2. Новоутворення як результат переживання ПРС.
3. Непряме самогубство

#### Варіант № 9

1. Переживання та психічні стани в психотравмуючих ситуаціях.
2. Психологічний портрет особистості, що знаходиться в травматичної ситуації.
3. Автоцид. Наркоманія. Алкоголізм.

#### Варіант № 10

1. Особливості переживання та типологія життєвих поглядів особистості.
2. Стратегії подолання з травматичними ситуаціями.
3. Основні принципи роботи з клієнтом, що переживають горе.

Варіант № 11

1. Види критичних ситуацій.
2. Поняття "стрес", "посттравматичний стрес" і "травматична подія".
3. Суїцид: теорії

Варіант № 12

1. Життєвий світ особистості: поняття та структура.
2. Динаміка психофізіологічного стану і поведінкових реакцій в осіб, які постраждали при великомасштабних катастрофах (5 стадій).
3. Класифікація суїцидальної поведінки

Варіант № 13

1. Життєва криза, її показники.
2. Розвиток посттравматичного синдрому.
3. Профілактика повторних суїцидів.

Варіант № 14

1. Психологічний простір та його властивості.
2. Особливості посттравматичного синдрому в осіб, які брали участь у бойових діях.
3. Особливості суїцидальної поведінки дітей та підлітків

Варіант № 15

1. Психологічний час та його властивості.
2. Методи психологічної допомоги при посттравматичному стресі (медитація, релаксація, арт-терапія, раціональна терапія, малювання та ін).
3. Травмування при стихійних лихах.

Варіант № 16

1. Етапи світобудови життєвого світу особистості.
2. Види насильства: фізичне, психологічне, сексуальне, домашнє.
3. Травмування при надзвичайних ситуаціях.

Варіант № 17

1. Реконструкції життєвого світу в кризових ситуаціях.
2. Наслідки насильства. "Стадії зцілення" (за С. Брукер).
3. Симптоми і наслідки посттравматичного синдрому у колишніх військовослужбовців

Варіант № 18

1. Особливості статево-вікових модифікацій життєвого світу особистості.
2. Особливості соціального захисту жертв насильства в сучасному суспільстві.
3. Травматичний синдром зґвалтування

Варіант № 19

1. Класифікація переживань: успішні та неуспішні.
2. Види екстремальних ситуацій.
3. Діагностика суїцидальної поведінки

Варіант № 20

1. Цілі психологічної допомоги в психотравмуючій ситуації.
2. Почуття провини, образа. Претензія.
3. Альтернативні методи лікування травматичного синдрому зґвалтування.

Варіант № 21

1. Основні поняття при аналізі психологічної травми.
2. Психічне здоров'я людини, ангедонія.
3. Переживання ПТС як шлях втрати та пошуку гармонії.

Варіант № 22

4. Класифікація переживань: успішні та неуспішні.
5. Види екстремальних ситуацій.
6. Діагностика суїцидальної поведінки

Варіант № 23

7. Класифікація переживань: успішні та неуспішні.
8. Види екстремальних ситуацій.
9. Діагностика суїцидальної поведінки

Варіант № 24

1. Просторово-часові координати та їх роль в переживання психотравмуючих ситуацій.
2. Типи ставлення до психотравмуючої ситуації та особливості її подолання.
3. Фактори в розвитку і перебігу травматичного синдрому зґвалтування.

Варіант № 25

1. Симптоми гострої травми.
2. Особистісні зміни в психотравмуючій ситуації.
3. Когнітивний підхід до лікування травматичного синдрому зґвалтування.

**Критерії оцінювання знань контрольної роботи для студентів заочної форми навчання**

1. Зміст контрольної роботи 3-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ ).

- \*розкриття теми 1-2 бали
- \*послідовність викладення матеріалу 1-2 бали
- \*висновки до запитання 1-2 бали

2. Презентація до одного із запитань контрольної роботи 3-6 балів
  - \*зміст 1-3 бали
  - \*візуалізація 1-3 бали
3. Захист контрольної роботи 2-6 балів (3 запитання  $\times 6=18$ )
4. Додаткові запитання від групи або викладача . 1 запитання 1-3 бали  
( $2 \times 4$  запитання=8)

### **Питання для самоконтролю та підготовки до індивідуальної роботи Модуль 1.**

1. Сутність і завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”.
2. Поняття про психологію травмуючих ситуацій.
3. Завдання, що постають перед психологічною наукою щодо проблем консультування у травматичних та посттравматичних ситуаціях.
4. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
5. Класифікація травмуючих ситуацій.
6. Визначення поняття “травмуюча ситуація
7. Класифікація травмуючих ситуацій.
8. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
9. Поняття психологічної кризи.
10. Поняття катастрофічної ситуації та її вплив на психологічний стан людини.
11. Конструктивне та деструктивне вирішення проблем кризових станів.
12. Запобігання деструктивному вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
13. Поняття про стрес та адаптацію.
14. Синдром посттравматичного стресу.
15. Психодинамічний підхід до подання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації.

### **Модуль 2.**

16. Основні поняття психодинамічного підходу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми.
17. Техніки психоаналізу, що допомагають вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
18. Аналітична індивідуальна психологія А. Адлера.
19. Соціальний психоаналіз Хорні.
20. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона.
21. Сценарний аналіз за Е. Берном.

22. Біхевіористський напрям у психології травмуючих ситуацій.
23. Теорія реципрокного гальмування Д. Вольпе.
24. Процедура методу систематичної десенсибілізації.
25. Випадки застосування методу систематичної десенсибілізації: ситуації, що викликають підвищену тривогу, фобії, реакції уникання.
26. Імерсивні методи.
27. Імаго-метод І. Вольперта.
28. Гуманістичний підхід до процесу надання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях.
29. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса.
30. Активне слухання і метод терапевтичного дзеркала.
31. Гуманістичний підхід Р. Мея.
32. Логотерапія В. Франкла.
33. Принципи надання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях у парадигмі гуманістичної концепції.
34. Гештальтпідхід до подання допомоги у психотравмуючих ситуаціях.
35. Гештальттерапія Ф. Перлза.
36. Поняття про три зони усвідомлювання (за Ф. Перлзом).
37. Застосування принципу “тут і тепер” у психологічній допомозі в психотравмуючих ситуаціях.
38. Техніки гештальттерапії у психологічній практиці.
39. Екзистенційний підхід до психології травмуючих ситуацій.
40. Поняття про нормальну та невротичну тривоги.
41. Нормальна, невротична та екзистенційна вина.
42. Екзистенційний підхід до граничних проблем існування: смерті, свободи, ізоляції, втрати смислу.
43. Психологічна допомога у травмуючих ситуаціях у світлі екзистенційної парадигми.
44. Застосування НЛП у допомозі клієнтам, які зазнали травми.
45. Основні принципи застосування нейролінгвістичного програмування з подання допомоги клієнтам, які зазнали психологічної травми.
46. Основні методи НЛП, що використовуються у травматичних та посттравматичних ситуаціях.
47. Застосування терапевтичної метафори.
48. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
49. Сутність позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.
50. Основні аспекти позитивної психотерапії: позитивний підхід; змістовий аналіз конфлікту; п’ять сходів процесу лікування.
51. Урахування етнічних особливостей в позитивній психотерапії.
52. Притчотерапія. 53. Історіотерапія.
54. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
55. Сутність когнітивної терапії та особливості її застосування у травмуючих ситуаціях.
56. Основні техніки когнітивної терапії А. Бека.



57. А. Бек про емоційні розлади.
58. Техніка декатастрофізації.
59. ABCD-терапія А. Елліса.
60. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
61. Групи зустрічей.
62. Психодрама.
63. Групи психоаналізу.
64. Гештальтгрупи.
65. Групи сімейної терапії.
66. Групи арттерапії.
67. Групи тілесної терапії.
68. Групи танцювальної терапії.
69. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.
70. Сутність поняття “травмуюча ситуація”.
71. Завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”.
72. Поняття про психологію травмуючих ситуацій.
73. Сутність наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
74. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
75. Визначення поняття “травмуюча ситуація”.
76. Класифікація травмуючих ситуацій.
77. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
78. Поняття психологічної кризи.
79. Поняття катастрофічної ситуації та її вплив на психологічний стан людини.
80. Особливості конструктивного та деструктивного вирішення проблем кризових станів.
81. Запобігання деструктивному вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
82. Рівні психоогічного стресу.
83. Поняття про синдром посттравматичного стресу.
84. Психоаналітичний підхід до подання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації.
85. Основні поняття психоаналізу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми.
86. Техніки психоаналізу, що допомагають вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
87. Техніки аналітичної індивідуальної психології А. Адлера.
88. Техніки соціального психоаналізу К. Хорні.
89. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона.
90. Сценарний аналіз за Е. Берном.
91. Застосування біхевіористського напрямку у психології травмуючих ситуацій.
92. Процедура методу систематичної десенсибілізації.

1. Активна участь в обговоренні навчальних питань, попередня підготовка до семінарських та практичних занять за рекомендованою літературою, якісне і своєчасне виконання завдань.

2. Сумлінне виконання розкладу занять з навчальної дисципліни (здобувачі вищої освіти, які запізнилися, до заняття не допускаються).

3. З навчальною метою під час заняття мобільними пристроями дозволяється користуватися тільки з дозволу викладача.

4. Здобувач вищої освіти має право дізнатися про свою кількість накопичених балів у викладача навчальної дисципліни та вести власний облік цих балів.

5. Здобувачі повинні діяти відповідно до політики НУЦЗ України щодо академічної доброчесності.

6. Викладач буде вдячний, якщо здобувач надасть відгук щодо якості навчання та висловіть свої пропозиції з покращення змісту курсу та форм роботи.

## 7. Список рекомендованої літератури.

### Базова

1. Антонова-Турченко О.Г., Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання. – К. 1998-289с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка - К.: ТОВ "Август Трейд", 2007. - 502 с.
3. Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический проект, 2001. – 305с.
4. Приходько Ю.О. Проблема особистої психологічної безпеки людини в екстремальних умовах // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2009. – онс.6 – С. 123-129.
5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с
6. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
7. Титаренко Т.М. (ред.) Психологія життєвої кризи. - К., Агропромвидав України, 1998. – 348с.
8. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — М.: Эксмо, 2005.
9. Життєві кризи особистості: навальний посібник / О. О. Байер. – Д.: РВВ ДНУ, 2010. – 244 с.

### Допоміжна

1. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: у 2 частинах. – К.: ІЗМН, 1998. 3. Лыткин В.М., Шамрей В.К., Койстрик К.Н. Посттравматические стрессовые расстройства. – СПб.: ВМедА, 1999. – 91с.
2. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. – СПб.: Гармония, 2001. – 105с.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з курсу «Життєві кризи особистості» / укл. Байєр О. О. – Д.: РВВ ДНУ, 2008. – 46 с.
4. Романова Е.В., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992. – 278с.
5. Александров Е.О. Взорванный мозг. Посттравматическое стрессовое расстройство. Клиника и лечение. – Новосибирск: Сибвузиздат, 2001. – 160с.
6. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуации и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т.15. – №1. – С. 3-18. 9 3. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М.: Изд-во МГУ, 1984. – 200с.
7. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: у 2 частинах. – К.: ІЗМН, 1998. 5. Калшед Д. Внутренний мир травмы. М.: Академический проект, 2001. – 305с. 6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М.: Наука, 1983. – 368с.
8. Колодзин Б. Как жить после психической травмы. – М.: Медицина, 1992. – 95с.
9. Литвинцев С.В., Кузнецов О.Н. Психологические факторы формирования и течения стрессогенных расстройств у участников афганской войны // Вестник психотерапии. – 1996.– №3 (8). – С.46-60.
10. Лыткин В.М., Шамрей В.К., Койстрик К.Н. Посттравматические стрессовые расстройства. – СПб.: ВМедА, 1999. – 91с.
11. Магомед-Эминов М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация // Вестник МГУ, Сер.14. Психология. – 1996. – Т.17. – №1. – С.26-35.
12. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001 г., Т.22, №1. – С. 16-24.
13. Методическое пособие по работе с посттравматическими стрессовыми расстройствами. – СПб.: Гармония, 2001. – 105с.
14. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Титаренко Т.М.. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348с.
15. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. – М.: Академический проект, 2000. – 286с.
16. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Г. Посттравматическое стрессовое расстройство: диагностика, психофармакотерапия, психотерапия.– М.: Издательство Института психотерапии, 2000.–128с.
17. Романова Е.В., Потемкина О.Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М.: Дидакт, 1992. – 278с.
18. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. – М.: Медгиз, 1960. – 185с.
19. Семичов С.Б. Предболезненные психические расстройства. – М.: Медицина, 1987. – 184с.
20. Соловьёв И.В. Посттравматический стрессовый синдром: причины, условия, последствия. Оказание психологической помощи и психореабилитация. – М., 2000г. – 111с.

21. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб.: Питер, 2001. – 272с.
22. Титаренко Т.М. Испытание кризисом. Одиссея преодоления / Т.М.Титаренко. – К.: Людопринт Україна, 2009. – 277 с.
23. Черепанова Е.М. Психологический стресс. – М.: Изд-во МГУ, 1996. – 94с.
24. Эриксон Э.Г. Идентичность: юность и кризис. – М.: Прогресс, 1996. – 344с.
25. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. – СПб.: ВМедА, 1999. – 86с.
26. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1999. – 1023с.
27. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. – Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Издательский Дом "Сентябрь", 2001. – 260с.

### Інформаційні ресурси

1. Виктимология: проект организации „Відродження” /[www.victimology.org.ua/](http://www.victimology.org.ua/).
2. Сайт ассоциации онкопсихологов /<http://www.oncopsychology.ru/>.
3. Сеть снижения вреда /<http://www.ceehrn.org/index.php?Lang=898/>.
4. Україно-Американское Бюро защиты прав человека /<http://humanrights.kiev.ua/>.

Розробник:

професор кафедри

психології діяльності в особливих умовах



Ольга СКОРИНІНА-ПОГРЕБНА