

«Психологія криз та ПТСР»



-
- **Галузь знань** **05 Соціальні та поведінкові науки**
-
- **спеціальність** **053. Психологія**
- **2021 – 2022 навчальний рік**

Мета навчальної дисципліни:

- забезпечення майбутніх соціальних педагогів теоретичними знаннями з психології кризових станів та посттравматичних стресових розладів, навчити студентів застосовувати набуті теоретичні знання у кризових ситуаціях, консультувати та надавати психологічну допомогу особистості в ПТСР.



Очікувані результати навчання з дисципліни

Знати:

- основні теоретичні підходи до вивчення кризових ситуацій та посттравматичних стресових розладів в сучасній психологічній науці;
- особливості протікання психологічних станів в кризових ситуаціях;
- психологічні механізми подолання кризових ситуацій;
- основні підходи до надання психологічної допомоги різним верствам населення, які постраждали від кризової ситуації.

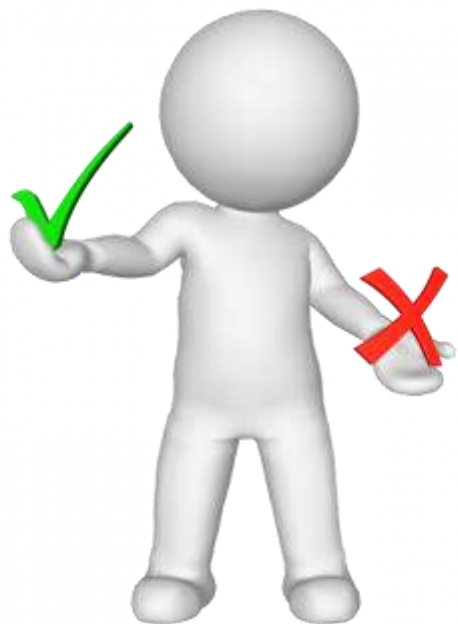


Вміти:

- користуватись отриманими базовими теоретичними положеннями для здійснення психологічного аналізу кризових станів та посттравматичних розладів особистості;
- враховувати специфіку різних типів криз у побудові системи заходів, спрямованих на реадaptaцію людини у стані життєвої кризи;
- надавати первинну психологічну підтримку та допомогу людям, що опинилися в скрутних життєвих обставинах;
- оцінювати динаміку поведінки й психічний стан людей, які зазнали впливу стихійних лих і технічних катастроф;
- володіти прийомами та техніками надання соціально-психологічної допомоги особистості в кризових ситуаціях;
- бути здатними до ініціативності, відповідальності, та навичок до превентивного і аварійного планування, управління заходами безпеки професійної діяльності, приймати рішення у складних непередбачуваних ситуаціях.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання можуть бути:

- *Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання може бути досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом навчання навчальної дисципліни.*



Програма навчальної дисципліни

- ***Змістовий модуль 1. Кризові стани як феномен психологічної допомоги***
- **Тема 1. Вступ до психології кризових станів та посттравматичних розладів**

Предмет і мета вивчення курсу. Основні завдання курсу та структура навчального курсу. Навчально-методична література з дисципліни. Поняття про кризу, як феномен психосоціальної допомоги. Типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Окремі типології кризових станів (В. Козлов, В. Заїка, П. Горностай). Визначення нормативної та ненормативної кризи. Соціально-психологічні детермінанти кризових станів. Динаміка кризи. Моделі протікання кризи О. Александров, В. Заїка, Д. Каплан. Психологічні особливості поведінки людини в критичній ситуації.

Тема 2. Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи

- Визначення та сутність психологічної допомоги особистості в кризових станах. Види психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Соціально-психологічний супровід, основні етапи. Кризова інтервенція. Етапи та специфіка кризового психологічного консультування. Психологічний дебрифінг як вид кризового психологічного консультування. Проведення спеціального психологічного діагностичного дослідження. Методики вивчення психоемоційного стану, вищих психічних функцій і мотиваційної сфери особистості. Опитувальники та тести для виявлення загальних характеристик кризової ситуації, типових форм реагування клієнта на неї: «Шкала оцінки впливу травматичної події»; методика «Прогноз» для оцінювання нервово-психічної стійкості; методика «Духовна криза» Л. В. Шутова, А. В. Ляшук; «Шкала безнадійності Бека»; «Методика визначення домінуючого стану»; «Батьківська анкета для оцінки травматичних переживань дітей»; «Опитувальник способів подолання» адаптований за методикою WCQ. Психологічне подолання як індивідуальний спосіб взаємодії із кризовою ситуацією. Поняття про кризову терапію. Основні напрямки психотерапевтичної допомоги у кризових станах (когнітивна терапія А. Бек, клієнтцентрована терапія К. Роджерс, короткострокова терапія орієнтована на вирішення проблеми, нарративна терапія М.Уайт.

- **Тема 3. Специфіка кризових станів, спричинених надзвичайними ситуаціями**
 - Психологія екстримальних ситуацій. Поняття надзвичайної ситуації. Класифікація надзвичайних ситуацій. Дослідження психофізіологічних реакцій на надзвичайну ситуацію: гострі та відтерміновані реакції на надзвичайну ситуацію. Динаміка психологічних реакцій у потерпілих від надзвичайних ситуацій. Вразливі категорії населення. Основні принципи першої психологічної допомоги при надзвичайних ситуаціях.



- Поняття переживання втрати А. Василюк. Визначення горя. Критичні періоди горя, комплекс симптомів горя за І. Малкіною-Пих. Психологічні наслідки нетипового спотвореного переживання горя. Психологічні особливості переживання горя дітьми. Психологічна допомога при переживанні горя. Етапи психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя: психологічна допомога на стадії шоку; допомога на стадії гострого горя; психологічний супровід на стадії відновлення. Тренінг «Зцілення від горя» за І. Малкіною-Пих. Особливості психологічного консультування в ситуації втрати. Особливості психологічної допомоги дітям які переживають горе за П. Коулмен.



- **Тема 5. Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР**

Теоретичні моделі ПТСР: теорія «військового неврозу» А. Кардінера, моделі ПТСР А. Мекер, В. Конторович, В. Петрухін, В. Ромек, М. Горовіц, М. Падун, Н. Ласко, Н. Тарабріна, Р. Яноф. Характеристика основних симптомів синдрому ПТСР. Методики, спрямовані на вимірювання ознак і рівня ПТС: структуроване клінічне інтерв'ю (SCID: Structured Clinical Interview for DSM-III-R); шкала для клінічної діагностики ПТСР (CAPS: Clinical-Administered PTSD Scale); шкала суб'єктивної оцінки тяжкості впливу травматичної події, Міссісіпська шкала військовий і цивільний варіант (MS, Mississippi Scale). Особливості протікання та методи діагностики ПТСР у дітей ■



Тема 6. Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР

- Сутність, невідкладна психологічна допомога, діагностика, прийоми вирішення конфлікту викликаного посттравматичним стресовим розладом у учасників військових дій. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами. Психологічний тренінг реадаптації учасників військових дій. Методи когнітивно-біхевіористичної терапії, НЛП-техніки. Метод десенсибілізації та переробки рухами очей (Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy, EMDR) Ф. Шапіро. Поняття посттравматичного особистісного зростання П. Лушин.



Тема 7. ПТСР як відстрочена реакція на стрес

- ПТСР як психічний розлад, стадії проживання стресового розладу. Первинна профілактика ПТСР. Особливості реабілітаційних заходів при ПТСР. Методи діагностики: опитувальника для скринінгу ПТСР, провести подальше опитування з використанням опитувальника PHQ-9 УКПМД «Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія)»— для діагностики можливого депресивного розладу.



- **Тема 8. Сімейні кризові ситуації**

- Поняття нормативної та ненормативних криз подружнього життя. Основні соціально-психологічні детермінанти сімейних криз. Реалізація батьківського сценарію, як одна з причин кризової ситуації в родині. Криза розподілу сімейних ролей та обов'язків. Криза сексуального життя, подружня зрада. Проблема батьків і дітей. Сімейні кризи, викликані хворобою одного із подружжя, необхідність адаптації до захворювання. Проблеми влади і підкорення. Витоки домашнього насильства. Три типи сімейної жорстокості. Криза відсутності близькості та спілкування у сімейних взаєминах. Прихований та явний локуси скраги (А. Бодалев, В. Столін). Методи психодіагностики сімейних відносин. Особливості психологічної допомоги в ситуації розлучення, специфіка психологічної допомоги дітям, батьки яких перебувають в стані розлучення.



Тема 9. Професійне виснаження як кризовий стан

- Зміст, сутність професійного вигорання, стадії емоційного вигорання за О.Бойко. Поняття професійної деформації. Соціально-психологічні детермінанти професійного виснаження. Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання: перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю. Методи діагностики професійного вигорання. Метод експрес-діагностики емоційного вигорання О. Бойко. Психологічні технології подолання професійного вигорання.



Тема 10. Феномен суїцидальної поведінки

- Суїцид як суто людський феномен. Основні причини суїцидальної поведінки. Класифікація мотивів суїциду. Систематизація профілактичних методів та засобів надання психологічної допомоги.



Тема 11-12. Стратегії розв'язання життєвої кризи

Подолання життєвих криз як феномен. Особливості функціонування Его-системи особистості у період кризи та після неї. Реструктуризація системи відносин людини зі світом, оточуючими людьми. Зміна відношення до самого себе. Перетворення мотиваційно-ціннісної та смислової систем людини. Стратегії подолання життєвих криз та їх типологія. Дослідження кризових станів. Особливості психологічного супроводу та психологічної допомоги особистості, яка переживає кризовий стан.

Тема 13. Збереження та відновлення психологічного здоров'я: технології психологічної допомоги

Перша психологічна допомога особистості, що постраждала від травматизації. Психологічна допомога особистості на підготовчому етапі реабілітації. Психологічні технології на базисному етапі реабілітації. Технології самозбереження на підтримувальному етапі реабілітації. Форми психологічної допомоги та самопомоги.



Теми практичних занять



10

ми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основні напрямки досліджень кризових станів в сучасній психологічній науці.	2
2.	Стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи	2
3.	Кризові стани, спричинені надзвичайними ситуаціями	2
4.	Ситуація втрати – гострий кризовий стан	2
5.	Структура та особливості прояву ПТСР	2
6.	Особливості прояву ПТСР у дітей	2
7.	Професійне виснаження як кризовий стан	2
	Разом годин.	14

Самостійна робота

№ п.п.	Тема	Кількість годин
1.	Вступ до психології кризових станів та посттравматичних розладів	2
2.	Теоретичні основи та стратегії психологічної допомоги у ситуації кризи	2
3.	Екстремальна ситуація та її психологічні наслідки	2
4.	Горе як гострий кризовий стан	2
5.	Сутність, структура, основні ознаки, методи діагностики ПТСР	2
6.	Особливості психологічної допомоги учасникам військових дій при ПТСР	2
7.	Особливості ПТСР як відстроченої реакції на стрес	2
8.	Сімейні кризові ситуації	2
9.	Професійне вигорання як кризова життєва ситуація	2
10.	Діагностика суїцидального ризику.	2
11.	Психологічні особливості реабілітації особистості у ході ПТСР	2
12.	Основні форми та методи психологічної допомоги при ПТСР	2
		24



- Поточний контроль

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування із студентами під час лекцій, практичних занять та консультацій, перевірки написаних доповідей з тем самостійної роботи.

Бали, які набрані студентом під час поточного контролю, дораховуються до модульних оцінок.

- Підсумковий

Семестровий контроль за результатами вивчення дисципліни проводиться в останній атестаційний тиждень семестру (сесію) шляхом зваженого додавання результатів модульного контролю та постановки підсумкової оцінки до екзаменаційної відомості.

Модульний контроль проводиться у вигляді письмової відповіді на теоретичне запитання та вирішення практичної задачі.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни



Дякую за увагу!