Міністерство освіти і науки України

Запорізький національний університет

Н. Ф. Шевченко

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Методичні рекомендації

до самостійної роботи

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра

спеціальності «Психологія»

освітньо-професійної програми «Психологія»

Запоріжжя

2023

Міністерство освіти і науки України

Запорізький національний університет

Н. Ф. Шевченко

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

**Методичні рекомендації**

**до самостійної роботи**

**для здобувачів ступеня вищої освіти магістра**

**спеціальності «Психологія»**

**освітньо-професійної програми «Психологія»**

Затверджено

вченою радою ЗНУ

Протокол № \_\_

від „\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_2023

Запоріжжя

2023

УДК 159.923:364.62(076.5)

Ш 379

Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : методичні рекомендації до самостійної роботи для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2023. 57 с.

Навчально-методичне видання містить запитання до самостійної роботи, основні поняття, практичні завдання різних типів, тестові завдання для самоконтролю, психодіагностичний інструментарій для дослідження кризових станів, термінологічний словник, методичні розробки з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях».

Для здобувачів ступеня вищої освіти магістра спеціальності «Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія».

Рецензент

*М. Г. Ткалич,* д. психол. н, доцент, професор кафедри психології

Відповідальний за випуск

*Т. В. Турбар,* к. пед. н, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Передмова……………………………………………………………………… | 5 |
| РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРИЗОВИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ |
| Тема 1 | Кризи, кризові ситуації. Долання кризи й вихід із неї…………… | 7 |
| Тема 2 | Характер і види екстремальних, стресових і надзвичайних ситуацій та психологічне забезпечення діяльності в них………… | 9 |
| РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ |
| Тема 3 | Криза, зумовлена тяжкою хронічною хворобою, втратою роботи, виходом на пенсію, і психологічна допомога за цих обставин…… | 13 |
| Тема 4 | Криза втрати, спричинена смертю близької людини або розлученням, і психологічна допомога за цих обставин………… | 16 |
| Тема 5 | Психічна травматизація, зумовлена насильством і суїцидальними намірами, та психологічна допомога в таких ситуаціях…………………………………………………………….. | 18 |
| Тема 6 | Психічна травматизація, спричинена гібридною війною, і соціально-психологічна реабілітація особистості за цих обставин……………………………………………………………... | 22 |
| ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ…………………………...ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ………………………………………….......................... | 2530 |
| ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК……………………..…………………….. | 49 |
| РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА…………………………………………. | 55 |

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……………………………………57

**ПЕРЕДМОВА**

Самостійна робота як невід’ємна складова планів підготовки студентів є основним способом і засобом засвоєння навчального матеріалу в час, вільний від обов’язкових аудиторних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи, регламентується навчальними планами й становить майже половину всього часу, передбаченого для вивчення навчальних дисциплін.

Систематичне вивчення навчального матеріалу гарантує студентам міцні знання. Вивчаючи предмет протягом усього семестру, рівномірно розподіляючи свої сили й час, студенти глибше засвоюють фактичний матеріал, точніше його запам’ятовують.

Готовність випускників до постійної самостійної освітньої діяльності забезпечуватиме швидку адаптивність в умовах соціально-економічних змін соціуму, освоєння нових технологій і нових моделей соціальної взаємодії та поведінки. Сучасна вища освіта – це підготовка фахівця, здатного постійно самостійно здобувати знання, вміння, виявляти творчу активність, ініціативність, готового до прийняття рішень, демонстрації широкої професійної ерудиції.

Метою самостійної роботи є, передусім, формування в студентів уміння самостійно поповнювати власні знання й вільно орієнтуватися в потоці наукової інформації, а також формування активності та самостійності як необхідної умови для подальшого самонавчання й участі в науково-дослідній діяльності.

*Метою* вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» є набуття особистісної готовності здобувачів освіти до майбутньої професійної діяльності шляхом створення умов для ефективного засвоєння ними ґрунтовних знань теорії і практики психологічної допомоги особистості в кризових та екстремальних ситуаціях з урахуванням сучасних соціальних трансформацій і здійснення практичної підготовки для професійної діяльності з людьми, які потребують психологічної допомоги й підтримки.

*Завданнями*вивчення дисципліни є такі:

* набуття методологічної компетентності – знання феноменології і перебігу кризових та екстремальних ситуацій;
* набуття й розвиток психологічної грамотності – володіння основними термінами та поняттями практичної психології на рівні відтворення, тлумачення й використання їх у повсякденному та професійному житті;
* набуття і розвиток професійної компетентності – формування професійних умінь надання психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях; формування навичок роботи з людьми для надання психологічної допомоги;
* набуття і розвиток інформаційної компетентності – здатність аналізувати, інтерпретувати, систематизувати, критично оцінювати психологічну інформацію в процесі навчальної і професійної діяльності.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми, за результатами вивчення навчальної дисципліни здобувач має *набути такі**програмні компетентності:*

* здатність вирішувати складні завдання і проблеми в процесі навчання та професійної діяльності в галузі психології, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов і вимог (ІК)
* здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях (ЗК1)
* здатність генерувати нові ідеї (креативність) (ЗК3)
* здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів) (ЗК6)
* здатність діяти соціально відповідально та свідомо (ЗК7)
* здатність до виявів професійно значущої ініціативи, гнучкості й відповідальності (ЗК12)
* здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну й іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів і технік (СК4)
* здатність організовувати й реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології (СК5)
* здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах (СК6)
* здатність ухвалювати фахові рішення в складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності (СК7)
* здатність оцінювати межі власної фахової компетентності й підвищувати професійну кваліфікацію (СК8)
* здатність дотримуватись у фаховій діяльності норм професійної етики й керуватися загальнолюдськими цінностями (СК9)
* здатність до надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях (СК13).

Основою для усвідомленого засвоєння програмного матеріалу дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» є знання, отримані під час вивчення таких курсів, як «Психологія особистості», «Основи психологічного консультування», «Основи психотерапії», «Загальна психокорекція».

Самостійна робота з дисципліни «Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях» спрямована на засвоєння програмного матеріалу, винесеного на самостійне опрацювання; поглиблення, систематизацію й розширення набутих під час аудиторних занять знань; вироблення необхідних умінь і навичок; активізацію пізнавальної діяльності; формування мотивації і готовності до оволодіння знаннями; формування професійних компетентностей, а також самостійності в цілому. Запропоноване автором видання розроблене з метою організаційно-методичного забезпечення самостійної роботи студентів з урахуванням сучасних концептуальних і методологічних основ психологічної допомоги.

**РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КРИЗОВИХ, ЕКСТРЕМАЛЬНИХ І НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ**

**ТЕМА 1. Кризи, кризові ситуації. Долання кризи й вихід із неї**

***Мета:*** навчитися аналізувати і оцінювати психологічне наповнення криз і кризових ситуацій, визначати адаптаційні можливості особистості й саморегуляції в період кризи, розробляти і обґрунтовувати можливості надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

**🖉** **Основні терміни й поняття:**

криза, ситуація, кризова ситуація, критична ситуація, екзистенціальна ситуація, термінальна ситуація, психологічна криза, розвиток кризової ситуації, адаптивність, саморегуляція, психічна саморегуляція, вихід із кризи.

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

визначення понять «криза», «кризова ситуація»; характеристики кризових ситуацій; класифікації криз; специфіка психологічної кризи; психологічна допомога в кризових ситуаціях; адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи; долання кризи та вихід із неї.

**Методичні рекомендації**

При самостійному опрацюванні теми слід звернути увагу на те, що переживання кризи переміщає людину в маргінальне положення або нейтральну зону, положення, коли звичні стереотипи мислення й поведінки вже не працюють, а нові ще не сформовані. Це стан «між небом і землею», «перехідний період». Тому під час вивчення першої теми рекомендується розглянути поняття «криза», «кризова ситуація». Крім того, необхідно старанно дослідити характеристики кризових ситуацій, з’ясувати різницю між кризовою і критичною ситуаціями. Варто також ознайомитись з різними класифікаціями криз (кризою у великих групах, кризою в малих соціальних групах/системах, кризою особистості та ін.), а також звернути увагу на специфіку психологічної кризи. На завершення вивчення теми необхідно опанувати особливості психологічної допомоги в кризових ситуаціях, розглянути адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи, звернути увагу на можливості долання кризи та вихід із неї.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. За якими основними вимірами змінюється життя в кризові моменти?
2. Чим відрізняються поняття «ситуація» і «середовище»?
3. Які ситуації призводять до кризового стану?
4. Які кризові ситуації вважаються найважчими?
5. Які класифікації криз ви можете назвати?
6. У чому полягає специфіка психологічної кризи?
7. Як розвивається кризова проблематика?
8. У чому полягає адаптивність особистості?
9. Якими способами здійснюється саморегуляція?
10. Які існують основні виходи з кризи?
11. Як Ви розумієте поняття «кризова інтервенція»?
12. Які основні напрями для виходу з кризи використовуються фахівцями?

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте в таблиці* класифікації криз.
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Поясніть, за якими основними вимірами змінюється життя в кризові моменти.
2. Охарактеризуйте розвиток кризової проблематики.
3. Дайте пояснення, якими способами здійснюється саморегуляція.
* *Осмисліть зміст завдань і обґрунтуйте Ваші відповіді, наводячи приклади з власного життєвого досвіду:*
* найважчі кризові ситуації;
* можливості виходу з кризи.
* *Запропонуйте прийом кризової інтервенції* в ситуації звернення особи юнацького віку, яка переживає кризу ідентичност*і*. *Обґрунтуйте доцільність дій.*
* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

1. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт.

Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.
1. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

*Ситуація.* Клієнтка. Аліна, жінка 29-ти років, економіст, працює бухгалтером у фірмі свого цивільного чоловіка. Відповідальна, працьовита, дуже цінує стосунки з чоловіком, боїться їх втратити. Має негативний досвід попередніх стосунків – перший шлюб. У цивільному шлюбі перебуває три роки. За цей час її чоловік із «джентльмена» перетворився на «лагідного» егоїста, який диктує в усьому свої прохання-вимоги. Аліна хоче дітей. Її чоловік вважає це невчасним. Вона переживає, все частіше перебуває в пригніченому настрої, який намагається приховати.

Цивільний чоловік клієнтки, Борис. 39 років, директор торгівельно-виробничої фірми. Ініціативний, наполегливий, успішний бізнесмен. Подобається жінкам. Любить свою цивільну дружину. Часто дарує їй подарунки. Незадоволений лише тим, що, на його думку, вона надто зациклена на дитячому питанні. Вважає це непотрібним поки що. Має двох дочок від попередніх (двох) шлюбів. Упевнений у тому, що як тільки з’являються діти, особистому життю – кінець.

Батьки Бориса. Незадоволені цивільним шлюбом сина. Матір займає активну позицію, батько – «як матір». Люблять другу невістку й онучок. Ігнорують Аліну й чекають на розпад їхніх стосунків.

Батьки Аліни. Матері не подобається зять, спочатку була проти цих стосунків. Вважає їх ненадійними. Батьку, навпаки, зять до душі: надійний, солідний чоловік, створив свою фірму й має успішний бізнес, любить дочку. Що ще потрібно?

*Пропоновані обставини*: до психолога звертається Аліна з проханням допомогти їй розібратися в собі, у стосунках із чоловіком. Вона страждає, боїться втратити стосунки, але водночас її переслідує відчуття перебування в «золотій клітці»: прекрасні побутові умови при повному підкоренню «дресирувальнику».

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
2. Варбан А. Є. Стратегії та прийоми подолання життєвої кризи. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 8. С.7-9.
3. Письмак Л. Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти : посібник. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2018
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ : БДПУ, 2016. 193 с. URL: <http://umo.edu.ua/images/content/> aspirantura/zabezp\_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF
5. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 193 с.

**ТЕМА 2. Характер і види екстремальних, стресових і надзвичайних ситуацій та психологічне забезпечення діяльності в них**

***Мета***: навчитися аналізувати і оцінювати важкість екстремальних, стресових і надзвичайних ситуацій,визначати психологічний зміст екстремальної ситуації; обґрунтовувати специфіку діяльності психолога в екстремальних і надзвичайних ситуаціях

**🖉** **Основні терміни й поняття:**

екстремальність, екстремальна ситуація, швидкоплинна ситуація, тривала ситуація, ситуація з елементом невизначеності, ситуація, що потребує готовності до екстрених дій, ситуація, що поєднує несподіваність і дефіцит часу, ситуація з надходженням помилкової інформації, ситуація домінантного стану, критична ситуація, травматична ситуація, надзвичайна ситуація, стрес, стресори, адаптація, адаптивність, психологічне забезпечення, психологічний супровід.

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

визначення й характеристики екстремальної ситуації; психологічний зміст екстремальної ситуації; екстремальність і стрес; визначення та класифікація надзвичайних ситуацій; адаптивність як умова збереження цілісності особистості в екстремальних і кризових ситуаціях; принципи та специфіка діяльності психолога в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.

**Методичні рекомендації**

При опрацюванні теми слід взяти до уваги те, що термін «екстремальність», насамперед, вказує на граничні стани в існуванні речей. Більше того, у психологічній літературі досі зустрічається різноманітне тлумачення одних і тих самих термінів і понять. Так, «екстремальні умови» визначаються як граничні, крайні значення тих елементів ситуації, які в середніх своїх значеннях служать оптимальним робочим фоном або, принаймні, не відчуваються як джерело дискомфорту. Тому під час вивчення теми рекомендується розглянути визначення й характеристики екстремальної ситуації, а також вивчити психологічний зміст екстремальної ситуації. Крім того, необхідно уважно розглянути взаємозв’язок екстремальності і стресу. Особливу увагу слід приділити визначенню та класифікації надзвичайних ситуацій. Варто також ознайомитись з адаптивністю як умовою збереження цілісності особистості в екстремальних і кризових ситуаціях. На завершення вивчення теми необхідно опанувати принципи та специфіка діяльності психолога в екстремальних і надзвичайних ситуаціях, вивчити алгоритм перших дій, зокрема особливості надання допомоги постраждалій близькій людині.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте види екстремальних ситуацій за складністю, ступенем і характером загроз, небезпек, можливими наслідками, вимогами до підготовки й поведінки людей (за ступенем екстремальності).
2. Поясніть, чим психологічно небезпечна для суб’єкта екстремальна ситуація.
3. Охарактеризуйте типи екстремальних ситуацій.
4. Поясніть, у чому полягає специфіка психологічного змісту екстремальної ситуації.
5. У яких ситуаціях виникають інформаційний та емоційний стреси?
6. Охарактеризуйте види надзвичайних ситуацій техногенного характеру.
7. Перерахуйте основні стратегії, спрямовані на адаптацію особистості.
8. У чому полягає специфіка психологічного забезпечення адаптації в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.
9. Основні етапи психологічного супроводу в екстремальних і надзвичайних ситуаціях.
10. Охарактеризуйте основні напрями психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте у вигляді схеми* види екстремальних ситуацій за складністю, ступенем і характером загроз, небезпек, можливими наслідками, вимогами до підготовки й поведінки людей (за ступенем екстремальності).
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Опишіть типи екстремальних ситуацій.
2. Охарактеризуйте види надзвичайних ситуацій техногенного характеру.
3. Перерахуйте основні стратегії, спрямовані на адаптацію особистості.
4. Назвіть основні напрями психологічної допомоги в екстремальних ситуаціях.
* *Осмисліть і обґрунтуйте відповіді на запитання, наводячи приклади з власного життєвого досвіду.*
* У яких ситуаціях виникають інформаційний та емоційний стреси?
* Як можна допомогти, якщо постраждала близька Вам людина?
* *Дотримуючись принципів роботи психолога в екстремальних ситуаціях, запропонуйте алгоритм виходу з екстремальної ситуації, що обмежує можливості вибору цілей, дії, контролю за ситуацією, вчинками тощо.*
* *Підготуйтеся до дискусії за такою тематикою.*
* Ситуації, що призводять до інформаційного та емоційного стресу.
* Психологічний зміст екстремальної ситуації.
* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

2. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт. Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.

3. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

*Ситуація*. Клієнтка Ірина, 38 років. Була в шлюбі, у якому мала 2 дітей підліткового віку. У віці 37-ми років народила хлопчика від співмешканця. Майбутня дитина мала нормальний внутрішньоутробний розвиток, але при ускладнених пологах відбулося стиснення голови немовляти. Будучи інформованою про ускладнення, клієнтка відмовилася робити кесарів розтин. У результаті дитина отримала серйозні травми, а згодом і діагноз – недорозвинення головного мозку, при якому дитина не буде розвиватися нормально. У перші роки життя дитина вже має різні патології: у неї часті судоми, утруднене ковтання, вона може перебувати лише в горизонтальному положенні. Прогноз життя невтішний, з огляду на що, необхідне постійне спостереження лікарів і догляд, призначення нових препаратів для лікування.

Клієнтка звинувачує себе в тому, що трапилося, і одна з причин, на її думку – забобони. Під час вагітності вона їхала в одній машині з померлим колишнім чоловіком на похорон, що, за її переконанням, означає те, що з дитиною мало статися щось погане, оскільки вагітним не можна бути на похороні.

Батько дитини, молодший за клієнтку на 5 років, є її співмешканцем. Був раніше засуджений на 1 рік за розбій. Виявляє пасивну позицію до того, що відбувається, хоча в його житті це перша дитина.

Перед клієнткою стоїть непростий вибір:

- віддати немовля в заклад для таких дітей, при цьому їй необхідно буде відмовитися від прав на дитину;

- залишити дитину й доглядати за нею, обмеживши увагою і матеріальним достатком двох інших своїх дітей. До того ж, вона боїться втратити стосунки зі співмешканцем.

*Пропоновані обставини:* до психолога звертається клієнтка із запитом про допомогу зробити правильний вибір.

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
2. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4400/3/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82__%D0%9A%D0%A3%D0%97%D0%AC%D0%9E_26-04-22.pdf>
3. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» Лист МОН 04.04.2022 № 1/3872-22. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vl387729-22#Text
4. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 193 с. https://moodle.znu.edu.ua/mod/folder/view.php?id=359337

**РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ**

**В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

**ТЕМА 3. Криза, зумовлена тяжкою хронічною хворобою, втратою роботи, виходом на пенсію, і психологічна допомога за цих обставин**

***Мета***: навчитися аналізувати і оцінювати психологічне наповнення кризи, спричиненої тяжкою хронічною хворобою, а також кризи, зумовленої труднощами через опіку над тяжкохворим членом сім’ї; розробляти і обґрунтовувати можливості надання психологічної допомоги в кризах, зумовлених тяжкою хронічною хворобою, втратою роботи та виходом на пенсію.

**🖉** **Основні терміни й поняття:**

хвороба, невиліковна, хронічна хвороба, соматична хвороба, психічна хвороба, стадії хвороби, тяжкохворий пацієнт, тяжкохвора дитина, звільнення з роботи, вихід на пенсію, паніка, тривога, психічне напруження.

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

психологічна підтримка в кризі, спричиненій тяжкою хронічною хворобою; психологічна підтримка в кризі, зумовленій труднощами через опіку над тяжкохворим членом сім’ї; психологічна допомога в кризі, причиною якої є звільнення з роботи; психологічна допомога в кризі, зумовленій виходом на пенсію.

**Методичні рекомендації**

При опрацюванні цієї теми необхідно взяти до уваги те, що хвороба є інтегративним поняттям, яке включає не тільки безпосередній патологічний процес, але й діяльність системи пристосувальних механізмів на біо- та психосоціальних рівнях. У той же час, хвороба є необхідним доповненням здоров’я, його тінню або його зворотною стороною. У сучасній медицині хвороба традиційно тлумачиться як еволюційно сформований спосіб пристосування організму до змінених умов життєдіяльності. До того ж, цей важкий та суперечливий процес обумовлюється не тільки зовнішніми, але й внутрішніми, суб’єктивними чинниками. Хвороба руйнує не тільки фізіологічний гомеостаз людини. Це поняття є набагато об’ємнішим та значущім, особливо коли йдеться про хронічне захворювання або невиліковну недугу, що становить загрозу для життя. Тому під час вивчення теми рекомендується розглянути весь спектр тлумачення поняття «хвороба», приділивши пильну увагу тлумаченню тяжкої невиліковної хвороби. Крім того, необхідно уважно розглянути специфіку надання психологічної допомоги тяжким соматично хворим. Особливу увагу слід приділити труднощам через опіку над тяжкохворим членом сім’ї. Варто також ознайомитись з особливостями кризи звільнення з роботи та стадій її переживання. На завершення вивчення теми необхідно опанувати специфіку кризи виходу на пенсію.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. Назвіть типи ставлення людини до хвороби.
2. Розкрийте класифікацію типів особистісних реакцій на тяжке захворювання.
3. Наведіть приклади міфів про природу захворювань.
4. Розкрийте особливості переживання невиліковної хвороби, наведіть приклади таких хвороб.
5. Прокоментуйте специфіку надання психологічної допомоги тяжким соматично хворим на різних етапах.
6. Обґрунтуйте кінцеву мету співпраці лікаря та психолога.
7. Прокоментуйте, які труднощі виникають через опіку над тяжкохворим членом сім’ї.
8. Назвіть психологічні наслідки звільнення з роботи й виходу на пенсію.
9. Охарактеризуйте специфіку допомоги людині, яку звільнили з роботи.
10. Обґрунтуйте, чи слід психологу безпосередньо втручатися в соціальне оточення людини, намагаючись змінити зовнішні обставини її існування?
11. Розкрийте можливості долання кризи виходу на пенсію.

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте в таблиці* класифікацію типів особистісних реакцій на тяжке захворювання.
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Охарактеризуйте специфіку надання психологічної допомоги тяжким соматично хворим на різних етапах.
2. Охарактеризуйте специфіку допомоги людині, яку звільнили з роботи.
3. Обґрунтуйте доцільність безпосереднього втручання психолога в соціальне оточення людини з метою змінити зовнішні обставини її існування.
* *Осмисліть і обґрунтуйте Ваші відповіді, наводячи приклади з власного життєвого досвіду.*
* Труднощі, які виникають через опіку над тяжкохворим членом сім’ї.

- Особливості переживання хронічної хвороби (наведіть приклади таких хвороб).

* *Запропонуйте алгоритм виходу з кризи, викликаної звільненням з роботи. Обґрунтуйте доцільність дій.*
* *Підготуйтесь до дискусії за такою тематикою.*

Відповідно до структурно-генетичного підходу (Т.М. Титаренко), «гетерохронність перебігу вікових процесів індивідуального розвитку є неминучою і принципово неусувною». Як Ви розумієте цю точку зору?

* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

1. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт.

Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.
1. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

*Ситуація 1.* Клієнтка, жінка 33-ох років, звернулася зі скаргою на загальну незадоволеність життям, втрату інтересу до нього; пригнічений настрій. Цей стан почав з’являтися в неї останні два роки, хоча явних причин для цього не було.

Клієнтка розповіла: «Мене ніхто з близьких і знайомих не розуміє, вважаючи мої скарги і нарікання на життя якимись надуманими. Проте я не можу позбутися безсоння, періодів депресії. Я боляче переживаю протиріччя між прагненням будь-якою ціною досягти свого і зберегти самоповагу, бути собою і подобатися іншим. Крім того, у мене виникають проблеми у взаєминах з людьми, зокрема, з протилежною статтю. Я виховувалася за суворими правилами, орієнтувалася в житті, передусім, на моральний принцип, проте, не маючи власних моральних переконань, покладалася в усьому на думку вагомих осіб соціуму, відчуваючи від цього розпач, тривогу й напруженість. Свою «недолюбленість» у дитинстві компенсувала підвищеною розсудливістю й вимушеною працьовитістю, очікуючи за них «гарантованої» винагороди – забезпеченого життя та комфорту. Останнім часом найважливішою для мене стала ситуація гострої емоційної напруги, хвилювання».

*Пропоновані обставини:* до психолога звертається клієнтка із запитомповернути інтерес до життя, віднайти його сенс.

*Ситуація 2.* Клієнтка, молода жінка 28-ми років. Звільнена з роботи з посади секретаря у зв’язку зі скороченням штату. Досвід роботи в цій сфері – 5 років. Освіта вища, за дипломом – викладач англійської та німецької мов.

Жінку мучить почуття образи по відношенню до керівництва, а також почуття власної провини; вона вважає, що недостатньо добре виконувала свої обов’язки.

*Пропоновані обставини:* клієнтка звертається до психолога із запитом допомогти віднайти внутрішні ресурси для пошуку іншої роботи.

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 c
2. Максименко С. Д., Прокоф’єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь : Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.
3. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ : Міленіум, 2007. 167 с.
4. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
5. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 193 с. https://moodle.znu.edu.ua/mod/folder/view.php?id=359337

**ТЕМА 4. Криза втрати, спричинена смертю близької людини або розлученням і психологічна допомога за цих обставин**

***Мета***: навчитися аналізувати і оцінювати психологічне наповнення кризи втрати, спричиненої смертю близької людини або розлученням; розробляти і обґрунтовувати можливості надання психологічної допомоги при переживанні втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї; а також при переживанні втрати, пов’язаної з розлученням.

**🖉 Основні терміни й поняття:**

втрата, переживання втрати, горе, горювання, розлучення.

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

переживання втрати, пов’язаної зі смертю чоловіка (дружини); переживання втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї; переживання втрати, пов’язаної з розлученням.

**Методичні рекомендації**

При опрацюванні теми важливо взяти до уваги те, що в сучасному суспільстві люди постійно зазнають втрат. До них ведуть і природні катастрофи, і все частіші випадки тероризму, й особистісні кризи. Опиняючись у круговороті власного життя та завантажуючись інформацією про страждання багатьох людей, що несеться бурхливим потоком з усіх засобів масової інформації, пересічна людина може бути надто переобтяжена думками про можливі втрати. Проте без них особистісне зростання є неможливим. Багато людей вважають втратою лише смерть, але втрати різних типів відбуваються щодня. Тому під час вивчення теми рекомендується розглянути визначення й характеристики втрати, а також вивчити особливості переживання втрати, пов’язаної зі смертю чоловіка або дружини. Крім того, необхідно уважно розглянути змістовне наповнення переживання втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї. Особливу увагу слід приділити переживанню втрати, пов’язаної з розлученням. Варто також ознайомитись з обставинами, що ускладнюють ситуацію після розлучення, а також травматичністю розлучення для дитини. На завершення вивчення теми необхідно опанувати ймовірний зміст психологічної допомоги в ситуації розлучення.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте специфіку переживання втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї.
2. Поясніть, у чому полягає специфіка надання психологічної допомоги особистості в ситуації переживання втрати близької людини.
3. Назвіть етапи переживання людиною скорботи.
4. Охарактеризуйте види втрат.
5. Прокоментуйте можливості допомоги дитині при переживанні втрати.
6. Назвіть критичні періоди часу в процесі горювання.
7. Назвіть причини розлучень.
8. Охарактеризуйте специфіку переживання втрати при розлученні.
9. Охарактеризуйте типи реагування на розлучення

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте у вигляді схеми* етапи переживання людиною скорботи.
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Назвіть і охарактеризуйте види втрат.
2. Дайте оцінку типам реагування на розлучення.
* *Осмисліть і охарактеризуйте ситуації, наводячи приклади з власного життєвого досвіду*
* Переживання втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї.
* Критичні періоди часу в процесі горювання.
* *Запропонуйте алгоритм виходу з кризи, викликаної переживанням втрати, пов’язаної зі смертю члена сім’ї. Обґрунтуйте доцільність дій.*
* *Підготуйтесь до дискусії за такою тематикою.*
* Чи існують внутрішні протиріччя, які відносно незалежні від зовнішніх впливів?
* *Сутність культурного розвитку людини Л.С. Виготський вбачав у оволодінні нею процесами власної поведінки. Обґрунтуйте цю думку.*
* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

1. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт.

Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.
1. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

*Ситуація.* КлієнткаВалентина (19 років), домогосподарка. Вдова, дітей немає. 10 років тому батьки Валентини загинули під час пожежі. 3 дні тому сталася автокатастрофа, унаслідок якої загинув її чоловік Артур (25 років).

Жінка переживає шоковий стан, заперечує факт загибелі чоловіка, не хоче бути присутньою на похороні, вважаючи, що її чоловік живий і незабаром має повернутися додому. Їй здається, що загинув інший, невідомий їй чоловік, а все, що діється в її житті зараз, відбувається не з нею. Вона апатична й дезорієнтована.

Леонід (26 років), економіст – старший брат клієнтки, любить сестру, переживає за її психічний стан, шлюб сестри не підтримував, оскільки, на його думку, «сестра ще наївна, довірлива дитина», старшому братові Івану повідомив, що він «не розчарований фактом загибелі Артура, навіть передчував, що таке станеться».

Іван (28 років), інженер – старший брат клієнтки, завжди опікувався сестрою, особливо після смерті батьків. Співчуває сестрі, незважаючи на те, що із загиблим був у конфліктних взаєминах, вважаючи, що сестрі рано було виходити заміж, їй потрібно вчитися, а не займатися домашнім господарством.

*Пропоновані обставини:* брати привели клієнтку до психолога за рекомендацією сімейного лікаря з проханням допомогти сестрі усвідомити й пережити смерть чоловіка.

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf>
2. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім’ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
3. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 193 с. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/folder/view.php?id=359337>
4. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Київ : «Здоров’я», 2005. 120 c.

**ТЕМА 5. Психічна травматизація, зумовлена насильством і суїцидальними намірами, та психологічна допомога в таких ситуаціях**

***Мета***: навчитися аналізувати і оцінювати психологічне наповнення травматизації, зумовленої насильством і суїцидальними намірами; розробляти і обґрунтовувати можливості надання психологічної допомоги особам із суїцидальними намірами.

**🖉 Основні терміни й поняття:**

насильство, сімейне насильство, фізичне насильство, сексуальне насильство, психічне насильство, жорстоке поводження з людьми, інцест, суїцид, суїцидальний намір, суїцидальна спроба.

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

насильство в сім’ї; насильство над дітьми в сім’ї, його види та наслідки; інцест; суїцидальні наміри та спроби.

**Методичні рекомендації**

При опрацюванні теми слід взяти до уваги те, що насильство розглядають у чотирьох сферах: правовій, моральній, суспільно-політичній та психологічній. У правовій сфері більшість випадків насильства карається законом. Але проблема полягає в тому, що жертви насильства не завжди звертаються по допомогу до правоохоронних органів. Постає питання, чи захищає закон жертви насильства, чи стримує він насильників? Тому під час вивчення теми рекомендується розглянути психологічний зміст насильства і детально ознайомитись з проблематикою насильства в сім’ї. Крім того, необхідно уважно опрацювати насильство над дітьми в сім’ї, його види та наслідки. Особливу увагу слід приділити класифікації типів жорстокого поводження з дітьми. Важливо також ознайомитись з явищем інцесту як грубому відхиленні в сексуальній поведінці членів однієї сім’ї. Не менш важливим є вивчення суїцидальних намірів та спроб. На завершення вивчення теми необхідно опанувати принципи та специфіку надання психологічної та психотерапевтична допомоги при суїцидальних намірах. Психологові варто пам’ятати, що консультування повинно бути спрямоване на зменшення тривоги та безнадії. Необхідно працювати з родиною суїцидента. Але по-справжньому лікує тільки зміна умов життя.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте явище сімейного насилля.
2. Розкрийте сутність домашнього насильства над дітьми: його види та наслідки.
3. Прокоментуйте типи жорстокого поводження з дітьми.
4. Розкрийте наближені й віддалені наслідки жорстокої поведінки й неуважного ставлення до дітей.
5. Прокоментуйте, як запобігти дитячим психологічним травмам.
6. Охарактеризуйте явище психологічного й емоційного насилля.
7. Розкрийте специфіку психологічної допомоги дітям, які зазнали насильства.
8. Прокоментуйте можливі наслідки інцесту.
9. Охарактеризуйте явище суїцидальних намірів, спроб, думок як континуум.
10. Перерахуйте ознаки суїциду.
11. Розкрийте специфіку психологічної допомоги в ситуації інцесту.
12. Розкрийте правила консультування осіб із суїцидальними намірами.

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте у вигляді схеми* континуум суїцидальних намірів, спроб, думок.
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Охарактеризуйте явище сімейного насилля.
2. Перерахуйте ознаки суїциду.
3. Розкрийте правила консультування осіб із суїцидальними намірами.
* *Осмисліть завдання і обґрунтуйте Ваші відповіді, наводячи приклади з власного життєвого досвіду.*
* Психологічне та емоційне насилля.
* **Жорстоке поводження з дітьми (типи, причини).**
* *Запропонуйте алгоритм виходу з кризи, викликаної фізичним насильством над дитиною в сім’ї. Обґрунтуйте доцільність дій.*
* *Підготуйтесь до дискусії за такою тематикою.*
* **Наближені й віддалені наслідки жорстокої поведінки й неуважного ставлення до дітей.**
* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

2. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт.

Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.

3. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

*Ситуація.* Клієнтка, жінка 30-ти років, має двох дітей: чотирирічну дочку та одинадцятирічного сина.

З її слів, вона – із благополучної сім’ї. Добре навчалась у школі, завжди мала багато друзів. Заміж вийшла у 18 років на 3-му місяці вагітності після нетривалого знайомства з чоловіком. Перша і сильна закоханість не дозволила одразу побачити, у яку сім’ю потрапила. Свекор – алкоголік, не працює. У сім’ї прийнято палити у квартирі, палили чоловік, свекруха, свекор, і на цю погану звичку не вплинула ні вагітність, ні поява дитини.

Молодій родині дуже допомагали батьки клієнтки, купили квартиру й підтримували її фінансово та морально. Допомогли здобути вищу освіту.

З часом у сім’ї почалися конфлікти: чоловік став полюбляти випити алкоголь, покурити не лише цигарки, а й марихуану. Конфлікти виникали через ревнощі чоловіка, він навіть інколи піднімав на неї руку. Після одного зі скандалів якийсь час вони разом не жили, але він вибачався, присягався, що все покине, лякав, що скоїть суїцид, якщо вона піде від нього. Згодом зійшлися знову.

Друга дитина також стала незапланованою. Але після появи доньки стосунки налагодилися.

Чоловік клієнтки завжди мав проблеми з хребтом, але в один момент його здоров’я сильно погіршилося: операція, тривале лікування, а згодом – інвалідність. Клієнтка змушена була багато працювати на двох роботах без вихідних. Взаємини почали псуватися. Через хворобу чоловік звільнився з роботи, дедалі більше випивав, став іще більш ревнивим і агресивним. Йому здавалося, що дружина зраджує. Клієнтка ж весь час почувалася вкрай пригніченою і втомленою від постійної праці на роботі й удома, доглядом за дітьми.

Після чергового нападу ревнощів і побиття клієнтка сказала, що більше не може жити таким життям і хоче розлучення.

За місяць клієнтка з дітьми переїхала до своїх батьків. Подала на розлучення, але чоловік відмовив, почав тероризувати погрозами бити її й себе.

Стрес вплинув на здоров’я клієнтки – почалися постійні респіраторно-вірусні захворювання, випадіння волосся, мучила безкінечна втома. Клієнтка почала палити, іноді випивати (коли дітей не було вдома), а потім відчувати провину, впадати в депресію. Думки про суїцид стали спадати на думку.

*Пропоновані обставини:* Клієнтка звертається до психолога у відчаї, просить порадити, як їй жити. Відчуває провину за зруйнований шлюб і своє життя, покинутого хворого чоловіка, страх за майбутнє дітей.

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с. URL: http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%2017\_03\_2015.pdf
2. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк: Вежа Друк, 2016. 340 с
3. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 193 с. URL: https://moodle.znu.edu.ua/mod/folder/view.php?id=359337
4. Шувальська Л. Р. Суб’єкт насильницького злочину проти життя та здоров’я: психологічні та правові засади : монографія. Чернівці : Технодрук, 2015. 244 с.

**ТЕМА 6. Психічна травматизація, спричинена гібридною війною,**

**і соціально-психологічна реабілітація особистості за цих обставин**

***Мета***: навчитися аналізувати і оцінювати психологічне наповнення травматизації, спричиненої гібридною війною; визначати специфіку соціально-психологічної реабілітації особистості; розробляти і обґрунтовувати можливості надання психологічної допомоги і самодопомоги особистості, яка постраждала від травматизації .

📚 **Питання для самостійного вивчення:**

вплив тривалої травматизації, спричиненої гібридною війною; специфіка соціально-психологічної реабілітації особистості; перша психологічна допомога особистості, яка постраждала від травматизації; психологічні технології реабілітації: психологічні технології на попередньому етапі реабілітації; психологічні технології на базисному етапі реабілітації; технології самозбереження на підтримувальному етапі реабілітації; форми психологічної допомоги й самодопомоги.

**🖉 Основні терміни й поняття:**

воєнний синдром, гібридна війна, посттравматичний стресовий розлад, посттравматичне зростання, психологічна самодопомога, реабілітація, соціально-психологічна реабілітація, технології самозбереження, травматизація.

**Методичні рекомендації**

При опрацюванні теми слід виходити з того, що війна – це невичерпне джерело перманентної і тотальної травматизації, оскільки вона розхитує, а інколи й руйнує самий базис, фундамент особистісного буття, примусово вносячи у життєві світи всіх і кожного свої тектонічні зміни. Особливий, гібридний характер війни, яку ми всі переживаємо, її відмінності від війни традиційної, фронтальної – це насамперед неоголошеність, що дає змогу країні-агресору маніпулювати міжнародною думкою та індивідуальними переконаннями пересічних громадян протягом усіх цих років. Деструктивність цієї війни, як і деструктивність усіх сучасних війн для суспільства і для кожної окремої особистості, на жаль, зростає. Тому під час вивчення теми рекомендується розглянути особливості впливу тривалої травматизації, спричиненої гібридною війною. Крім того, необхідно уважно розглянути специфіку соціально-психологічної реабілітації особистості і першу психологічну допомогу особистості, яка постраждала від травматизації. Особливу увагу слід приділити психологічним технологіям реабілітації. Варто також ознайомитись з психологічними технологіями на базисному етапі реабілітації. На завершення вивчення теми необхідно опанувати форми психологічної допомоги й самодопомоги.

**❓ Запитання для самоконтролю**

1. Охарактеризуйте вплив тривалої травматизації на людину.
2. Що таке «гібридна війна».
3. Охарактеризуйте стан посттравматичного стресового розладу.
4. У чому полягає специфіка соціально-психологічної реабілітації особистості.
5. Перша психологічна допомога особистості, яка постраждала від травматизації.
6. Назвіть психологічні технології на базисному етапі реабілітації.
7. Охарактеризуйте технології самозбереження на підтримувальному етапі реабілітації
8. Розкрийте зміст форм психологічної самодопомоги.

**✍ Практичні й творчі завдання**

* *Подайте у вигляді схеми* психологічні технології на попередньому й базисному етапах реабілітації.
* *Складіть конспект за такими завданнями.*
1. Охарактеризуйте зміст першої психологічної допомоги особистості, яка постраждала від травматизації.
2. Назвіть психологічні технології самозбереження на підтримувальному етапі реабілітації.
* *Осмисліть зміст завдань і обґрунтуйте Ваші відповіді, наводячи приклади з власного життєвого досвіду.*
* Що таке індивідуальні особистісні ресурси?
* Обґрунтуйте вплив і наслідки тривалої травматизації, спричиненої гібридною війною.
* *Запропонуйте алгоритм виходу зі спричиненого гібридною війною травматичного стану учаснику бойових дій 45 років, який повернувся додому після поранення. Обґрунтуйте доцільність дій.*
* *Підготуйтесь до дискусії за такою тематикою.*
* Як впливає на Вас і на Ваших рідних гібридна війна?
* Чи всі люди здатні до самозбереження?
* *Обґрунтуйте Ваші міркування щодо можливостей надання психологічної допомоги в кризовій ситуації за пропонованим алгоритмом розв’язання:*
1. Розпитування клієнта.

Які варіанти початку бесіди можете запропонувати? Яким питанням варто приділити особливу увагу? Які уточнюючі питання доцільно поставити?

1. Психологічна гіпотеза: концептуальне бачення того, про що говорить клієнт.

Правильно сформульована гіпотеза містить в собі відповідь на такі основні питання:

* яке нереалізоване (фруструюче) бажання або потяг клієнта може породжувати досліджувану проблему;
* яка природа перешкоди, що не дозволяє клієнту досягти бажаного;
* які умови в минулому клієнта сприяли виникненню цього конфлікту.
1. Шляхи розв’язання складної життєвої ситуації.

На основі яких психологічних теорій може вибудовуватися психологічна допомого клієнту? Які психологічні техніки можуть бути реалізовані у цьому конкретному випадку?

Клієнтка, жінка 73-х років. Проживає в невеликому місті Запорізької області, яке в період війни, що її розв’язала Росія, є окупованим російськими загарбниками. У місті вже декілька місяців тому зник український мобільний зв’язок та інтернет. Через побоювання виходити на вулицю жінка днями просиджує у квартирі, витрачаючи чимало часу на перечитування інформації, що подається в російських Телеграм-ботах. Якщо спочатку ця інформація здавалася їй брехнею і сприймалася з огидою, то з часом вона почала потроху довіряти тому, що читала, слухала й бачила в російських пабліках. Така довіра змусила її ще більше занурюватись у перегляд змісту чат-ботів. Це «захоплення» призвело до зміни її ставлення до України, яку вона подумки звинувачувала в небажанні досягти миру. Своїми міркуваннями з приводу того, що вона думає про російсько-українську війну, обстріли, жінка стала ділитися зі знайомими. Між нею та її оточенням почали виникати сварки, оскільки їхні погляди повністю розходилися. Намагання жінки довести свою правоту закінчувалися криками й образами. Коли в місті інколи з’являвся український інтернет, вона ігнорувала інформацію українських каналів. Її стосунки зі знайомими, які вважали жінку зрадницею, називали «хворою на голову» й не хотіли з нею розмовляти, повністю зіпсувалися. Вона ж весь час нав’язливо намагалася довести свою правоту, після чого впадала в розчарування та відчай, які змінювались на пригнічений стан. На тлі постійної самотності з’являлися злість і агресія.

Завдяки щасливому випадку жінка змогла виїхати на підконтрольну Україні територію до рідних. Але з першого дня переїзду після розмов із родичами між ними виникла сварка, у ході якої жінка почула, що вона «зрадниця й зомбі». Наступного дня жінку попередили, що через її проросійську позицію родичі не хочуть більше спілкуватися з нею і просять підшукати інше житло.

*Пропоновані обставини:* Клієнтка звертається до психолога у відчаї, просить допомогти в розумінні того, в чому її провина, і налагодити взаємини з рідними.

📚 ***Список рекомендованої літератури***

1. Психологічна підтримка в умовах війни URL: https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/
2. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 c.
3. Українська правда. Рубрика «Життя». Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним. URL: https://life.pravda.com.ua/society/2016/09/28/218405/

**ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ**

**1 варіант**

1. **Психологічна наука розглядає кризу як:**
	1. гострий невротичний розлад
	2. гострий емоційний стан, що виникає при блокуванні цілеспрямованої життєдіяльності людини
	3. гострий іпохондричний стан
	4. гострий депресивний розлад
2. **Кризова ситуація – це:**
	1. рівень неможливості життя
	2. рівень неможливості виправдання сенсу існування
	3. рівень неможливості обставин
	4. рівень неможливості колишнього життєвого сценарію, реалізації «Я».
3. **Психічна саморегуляція – це:**
	1. процес подолання фобійного стану
	2. управління своїм психоемоційним станом
	3. процес подолання свого фрустраційного стану
	4. управління тривожністю
4. **Екстремальні ситуації розуміють як:**
	1. ситуації, що не представляють особливих труднощів для людини, не містять незвичайних небезпек
	2. ситуації, здатні привести до невдач, викликати в людини сильну внутрішню напругу
	3. ситуації, що руйнують звичайну поведінку людини та її дії
	4. складний, несприятливий, напружений стан умов людської життєдіяльності, що набув для окремої особи або групи осіб особливої значимості.
5. **Адаптивність особистості – це:**
	1. уміння пристосовуватися до мінливих умов життя
	2. розвиток самосвідомості, розуміння себе
	3. зосередження на минулому
	4. прояснення почуттів
6. **Екстремальна ситуація психологічно небезпечна для суб’єкта, оскільки в ній:**
	1. підвищується рівень тривожності
	2. знижується рівень вольової регуляції, відбувається перевантаження психофізіологічних механізмів відображення
	3. виникає потреба в психологічній допомозі
	4. підвищується рівень агресивності
7. **Опірність стресу полягає в:**
	1. розумінні себе
	2. підвищенні рівня вольової регуляції
	3. зниженні рівня тривожності
	4. здатності долати важкі ситуації без дезорганізації поведінки
8. **Хвороба – це:**
	1. несприятливий життєвий сценарій
	2. нездатність адаптивних механізмів індивіда забезпечити фізичний і емоційний баланс
	3. внутрішньоособистісний конфлікт
	4. вплив попереднього досвіду (когнітивні здібності, афекти, фантазії, вчинки)
9. **Допомога психолога хворому на етапі стаціонарного лікування полягає у:**
	1. формуванні адекватної картини захворювання, подоланні депресивних реакцій на хворобу та лікування
	2. формуванні біологічного зворотного зв’язку
	3. навчанні навичкам спілкування з медичним персоналом
	4. навчанні впевненості в собі
10. **Що виступає кінцевою метою співпраці лікаря та психолога?**
	1. упевненість хворого в собі
	2. психологічна реабілітація хворого
	3. якість життя хворого
	4. психофізіологічна реабілітація хворого

**2 варіант**

1. **Специфіка надання психологічної допомоги сім’ї з «проблемною» дитиною полягає у:**

a. наявності мотивації до отримання психологічної допомоги

b. відсутності добровільності звернення та браку мотивації

c. бажанні дитини працювати з психологом

d. готовності співпрацювати з лікарем і психологом

**2. Конструктивний вихід із кризи «виходу на пенсію» пов’язаний із:**

a. відчуттям самотності

b. появою нових сфер для самореалізації

c. втратою сенсу життя

d. зниженням творчого потенціалу

**3. Психічне (емоційне) насильство в сім’ї – це:**

a. ігнорування життєвих потреб, ізоляція від інших людей

b. використання дитини (хлопчика чи дівчинки) дорослою людиною для задоволення сексуальних потреб

c. постійна чи періодична словесна образа дитини, погрози з боку батьків

d. нанесення дитині батьками чи особами, які їх заміняють, фізичних травм або різних тілесних ушкоджень

**4. Що ефективно допомагає суїцидентові відновити нормальне життя:**

a. праця і фізичні вправи

b. вплив лікаря

c. якісне харчування

d. зміна умов життя

**5. Переживання горя як відповіді на втрату – це:**

a. блокування почуттів

b. низка виражених фізичних і психологічних реакцій на втрату

c. співчуття

d. психічне захворювання

**6. Мета втручання в кризових ситуаціях:**

a. відновити психологічну рівновагу, допомогти пацієнтові набути контроль над собою

b. здійснити психотерапевтичний вплив

c. блокувати суїцидальні наміри

d. налагодити психотерапевтичний контакт

**7. Працюючи з людьми в процесі розлучення, психологові необхідно:**

a. з’ясовувати, кому важче в процесі розлучення

b. намагатися всіляко підвищувати самооцінку подружньої пари

c. уникати розмов про дітей

d. шукати винуватого в розлученні

**8. «Воєнний синдром» – це:**

a. вплив попереднього життєвого досвіду (когнітивні здібності, афекти, фантазії, вчинки)

b. внутрішньоособистісний конфлікт

c. закріплення усталеного відчуття перманентної небезпеки

d. певний життєвий сценарій

**9. Посттравматичний стресовий розлад – це:**

a. почуття недовіри до світу, до людей

b. втрата впевненості в собі

c. стан низької толерантності до стресу й прагнення людини переосмислити травматичні спогади

d. відчуття хронічної втоми

**10. Головний діагностичний інструмент у процесі першої психологічної допомоги особистості, яка постраждала від травматизації – це:**

a. бесіда

b. сучасні методики психодіагностики

c. імагінації

d. медитативні вправи

**3 варіант**

**1. Кризова ситуація – це:**

1. стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, від якої він може піти і яку може вирішити в короткий час і звичним способом
2. стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, від якої він не може піти, але яку може вирішити незвичним способом
3. стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, від якої він не може відволіктися, і яку взагалі не може вирішити
4. стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, від якої він не може піти, і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом

**2. Ситуація, у якій суб’єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей та ін.), називається:**

1. надзвичайна ситуація
2. критична ситуація
3. кризова ситуація
4. **Управління людиною власним фізичним, психічним станом і вчинками називається:**
5. особистісне зростання
6. задоволення
7. саморегуляція особистості
8. якість життя
9. **Стан, який виявляється в здатності зберігати нормальне функціонування психіки, доцільно діяти, незважаючи на перепони, називається:**
10. психологічна стійкість
11. саморегуляція
12. психологічна готовність
13. психологічне забезпечення
14. **Стан, при якому неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала людину, називається:**
15. криза життєва
16. криза вікова
17. кризова ситуація
18. криза
19. **Психолог, який працює з тяжкохворими соматичними пацієнтами, виконує функцію:**
20. формування конфліктологічної компетентності
21. психологічного розвитку пацієнта
22. зниження агресивності
23. підтримки, формування оптимістичних установок
24. **Реальна дія чи погроза фізичної, сексуальної, психологічної або економічної образи, а також насильство з боку однієї особи щодо іншої – це:**
25. сімейний конфлікт
26. сімейні стосунки
27. сімейне насильство
28. сімейні взаємини
29. **Загальна, універсальна реакція організму на подразнюючі фактори зовнішнього середовища – це:**
30. стрес
31. суїцид
32. саморегуляція
33. скорбота
34. **Сильне негативне переживання при втратах називається:**
35. інцест
36. горе
37. криза
38. хвороба
39. **Модель проходження клієнтом ситуації розлучення, за Р. Кочунасом, складається з:**
40. 3-х стадій
41. 6-ти стадій
42. 5-ти стадій
43. 7- ми стадій

**ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ**

Для дослідження глибинних [тенденцій](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97) та потреб особистості, рівня її соціальної дезадаптації та характеру реагування в скрутних ситуаціях психологи включають у діагностичні батареї відомі, добре зарекомендовані методики й тести: ТАТ (тематичний апперцептивний тест), Тест Г. Роршаха (кольорові плями), тест С. Розенцвейга. Часто дослідники вважають за краще обрати піктограми (Хайкіна М. В., 1999).

Крім зазначених методик психологи можуть використати різного роду процедури, що дозволяють перевірити ефективність проведеної психологічної допомоги. Наприклад, В. Франкл (1996) пропонував пацієнтам розташувати значущі події в минулому й передбачувані в майбутньому на прямій, яка [символізує](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D1%96%D0%B7%D0%BC) життя. Відмова людини відзначити події майбутнього вважалася тривожною ознакою.

Пропонуємо методики, які великою мірою допоможуть психологу об’єктивно оцінювати внутрішній світ особистості, яка переживає кризовий стан.

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптованості особистості К. Роджерса та Р. Даймонда**

*Інструкція:* “Прочитайте, будь ласка, наведені нижче висловлювання та обведіть під кожним із них одну із цифр залежно від того, наскільки вони до вас відносяться”.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відчуваю внутрішню незручність, коли із ким-небудь розмовляю.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мені не хочеться, щоб оточуючі здогадувалися, яка я людина, що в мене на душі, і я “ховаю своє обличчя під маскою”.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

*3. Я в усьому люблю змагання, боротьбу.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я пред'являю до себе великі вимоги.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я часто сам лаю себе за те, що роблю.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я часто почуваю себе приниженим.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь із дівчат /юнаків.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я завжди виконую свої обіцянки.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене теплі, гарні стосунки з навколишніми.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я стриманий, замкнутий, завжди тримаюся від усіх трохи осторонь.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

*11. Я сам винуватий у своїх невдачах.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відповідальна людина. На мене можна покластися.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *У мене почуття безнадійності. Все марно.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я багато в чому живу поглядами, правилами й переконаннями моїх однолітків.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я визнаю більшу частину тих правил і вимог, яких мають дотримуватись люди.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене мало своїх власних переконань і правил.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я люблю мріяти – іноді прямо серед дня. Важко вертатися від мрії до дійсності.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене таке почуття, начебто я злий на увесь світ: на всіх нападаю, огризаюся, нікому не даю спуску, аж раптом “застрягну” на якій-небудь образі й подумки мщу кривдникові... Важко стримувати себе в таких речах.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я вмію управляти собою і своїми вчинками – змушувати себе, дозволяти собі, забороняти. Самоконтроль для мене – не проблема.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене часто псується настрій: раптом виникає зневіра, нудьга.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мене не дуже хвилює те, що стосується інших. Я зосереджений на собі, зайнятий собою.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Люди, як правило, подобаються мені.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я легко, вільно, невимушено виражаю те, що відчуваю.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Якщо я опиняюся серед великої кількості людей, мені буває трішки самотньо.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *Мені зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, куди-небудь сховатися.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Зазвичай мені легко ладити із навколишніми.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мої найважчі битви – із самим собою.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходиться зі мною більш дружньо, ніж я очікую.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У душі я оптиміст і вірю в краще.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я непіддатливий, упертий. Таких, як я, називають важкими людьми.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я критичний до людей і завжди осуджую їх, якщо, з мого погляду, вони того заслуговують.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я почуваю себе не ведучим, а веденим: мені ще не завжди вдається мислити й діяти самостійно.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Більшість тих, хто мене знає, добре до мене ставляться, я подобаюся їм.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Іноді в мене бувають думки, якими я ні з ким не хотів би ділитися.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене гарна фігура. Я приваблива людина.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відчуваю безпорадність. Мені потрібно, щоб хтось був поруч.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо слідувати йому.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *Мої рішення – не мої власні. Навіть тоді, коли мені здається, що я вирішую самостійно, вони все-таки прийняті під впливом інших людей.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я часто відчуваю почуття провини – навіть тоді, коли начебто ні в чому не винуватий.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відчуваю ворожість, антипатію до того, що мене оточує.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я задоволений.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я вибитий із колії: не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організувати себе.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відчуваю млявість, апатію: усе, що раніше хвилювало мене, стало раптом байдужим.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я врівноважений, спокійний, у мене рівний настрій.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Розлютившись, я нерідко виходжу із себе.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я часто почуваю себе скривдженим.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий. Дію за першим спонуканням.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Буває, що я брешу.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони підводять мене іноді.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Це досить важко – бути самим собою.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене на першому плані розум, а не почуття. Перш ніж що-небудь зробити, я обмірковую свої вчинки.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *Мені здається, я бачу те, що відбувається зі мною, не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, щоб об`єктивно сприймати факти, тлумачу їх на свій лад... Словом, не відрізняюся реалістичністю.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я терпимий у своєму відношенні до людей і приймаю кожного таким, який він є.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я намагаюся не думати про свої проблеми.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я вважаю себе цікавою людиною – помітним, привабливим як особистість.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я сором`язливий, легко ніяковію.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, щоб довести справу до кінця.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відчуваю внутрішню перевагу над іншими.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Немає нічого, у чому б я виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я боюся того, що подумають про мене інші.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я честолюбний. Я небайдужий до успіхів, до похвали. У тому, що я вважаю істотним, мені важливо бути серед кращих.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я нехтую себе зараз.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мені не вистачає духу зустріти віч-на-віч труднощі або ситуацію, що загрожує ускладненнями, неприємними переживаннями.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *Я просто не поважаю себе.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я по натурі лідер і вмію впливати на інших.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У цілому я добре ставлюся до себе.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я наполегливий, напористий, упевнений у собі.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я не люблю, коли в мене із кимсь псуються стосунки, особливо, якщо розбіжності загрожують стати остаточними.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я в якійсь розгубленості, усе в мене поплуталося, змішалося.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я задоволений собою.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я невдаха. Мені не щастить.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я приємна, симпатична, приваблива людина.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я подобаюся дівчатам/юнакам як людина, як особистість.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я нехтую всіляке спілкування із дівчатами/юнаками, уникаю їх.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Коли я повинен щось здійснити, мене охоплює страх перед провалом: а раптом я не впораюся, раптом у мене щось не вийде?*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене легко, спокійно на душі. Немає нічого, що сильно б тривожило мене.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я вмію завзято працювати.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

1. *Я відчуваю, що міняюся, зростаю, дорослішаю. Мої почуття й ставлення до навколишнього стають більш зрілими.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Трапляється, що я говорю про речі, в яких зовсім не розбираюся.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я завжди говорю тільки правду.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я стривожений, стурбований, напружений.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід наполягти, і я погоджуся, поступлюся.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я почуваю непевність у собі.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я часто буваю змушений захищати себе, будувати до­води, які мене виправдують і роблять мої вчинки обґрунтованими.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я поступливий, податливий, м'який у стосунках з іншими.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я розумний.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Іноді я люблю похвалитись.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я безнадійний. Приймаю рішення й відразу їх порушую. Нехтую своє безсилля, а із собою поробити нічого не можу. У мене немає волі й немає волі її виробляти.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я намагаюся покладатися на власні можливості, не розраховуючи ні на чию допомогу.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я ніколи не спізнююся.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *У мене відчуття скутості, внутрішньої несвободи.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я відрізняюся від інших.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зовсім не про мене  | Не схоже на мене | Мабуть, не схоже на мене | Не знаю | Мабуть, схоже на мене | Схоже на мене | Точно про мене |

*95. Я не дуже надійний, на мене не можна покластися.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мені все ясно в собі. Я себе добре розумію.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я товариська, відкрита людина. Я легко сходжуся з людьми.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мої можливості й здатності цілком відповідають тим завданням, які ставить переді мною життя.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Я нічого не вартий. Мене навіть не сприймають всерйоз. До мене в найкращому разі поблажливі, просто терплять мене.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Мене турбує, що дівчата/юнаки занадто займають мої думки.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

1. *Всі свої звички я вважаю гарними.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

*Обробка та інтерпретація результатів:*

*Показниками соціально-психологічної адаптованості* (почуття власної гідності, уміння поважати інших, відкритість реальній практиці діяльності й стосунків, розуміння власних проблем і прагнення впоратися із ними) є висловлювання:
*4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98.*

*Показниками соціально-психологічної дезадаптованості* (неприйняття себе й інших, наявність захисних бар'єрів в осмисленні актуального досвіду, негнучкість психічних процесів) є висловлювання: *2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 62, 64, 65, 69, 70, 71, 73, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100.*

*Показниками нещирості* є висловлювання: *8, 34, 45, 48, 81, 82, 89, 92, 101.*

Коефіцієнт соціально-психологічної адаптованості (Ка) обчислюється за сумою позитивних висловлювань (ПВ+), віднесених учнями на 5, 6, 7 позиції шкали,
і негативних висловлювань (НВ–), що потрапили на позиції 1, 2, 3:

Ка = (ПВ+) + (НВ–).

Враховуючи, що позитивних висловлювань у шкалі стільки ж, скільки й негативних (по 37 тих і інших), то гіпотетична оптимальна величина коефіцієнта – *74 бали,* мінімальна – *0 балів.* У старшому підлітковому й ранньому юнацькому віці (8-10 класи) середні індекси соціально-психологічної адаптованості розташовуються як правило в межах *від 39 до 44 балів.*

Бажане зіставлення коефіцієнтів шкали із об'єктивними показниками – успішністю в навчанні, позицією учня в системі міжособистісних стосунків у класі, тому що дуже високі індекси, що наближуються до *50 балів,* можуть означати як обґрунтовану реальними успіхами високу самооцінку, так і компенсаторну, завищену самооцінку; низькі індекси, що наближуються до *30 балів*, можуть свідчити про реакцію на неуспіх, неблагополуччя у міжособистісних стосунках, а також про занижену самооцінку учня в силу суб'єктивних переживань.

Всі висловлювання згруповані за шістьма факторами:

1. *Прийняття себе* *(33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96)* – *неприйняття себе* *(7, 59, 62, 65, 90, 95, 99*).

2. *Прийняття інших* *(9, 14, 22, 26, 53, 97)* – *конфлікти з іншими* *(2, 10, 21, 28, 40, 60, 76)*.

3. *Емоційний комфорт* *(23, 29, 41, 44, 47, 78)* – *емоційний дискомфорт* *(6, 42, 43, 49, 50, 56, 83, 85).*

4. *Очікування внутрішнього контролю* *(4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98)* – *очікування зовнішнього контролю* *(13, 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77)*.

5. *Домінування* *(58, 61, 66)* – *залежність (16, 32, 38, 69, 84, 87).*

6. *Відхід від проблеми* *(17, 18, 54, 64, 86).*

Виконання тесту триває 35-45 хвилин.

**Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна**

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

**А. Шкала самооцінки реактивної тривожності**

*Інструкція:* Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п  | Твердження  | Варіанти відповідей  |
| Ні, це не так  | Мабуть, так  | Вірно  | Цілком вірно  |
| 1.  | Я спокійний  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 2.  | Мені ніщо не загрожує  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 3.  | Я знаходжуся в стані напруги  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 4.  | Я відчуваю жаль  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5.  | Я почуваю себе вільно  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 6.  | Я засмучений  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 7.  | Мене хвилюють можливі невдачі  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 8.  | Я відчуваю себе відпочилим  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 9.  | Я собою не вдоволений  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 10.  | Я відчуваю внутрішнє задоволення  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 11.  | Я впевнений у собі  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 12.  | Я нервую  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 13.  | Я не знаходжу собі місця  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 14.  | Я напружений  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 15.  | Я не почуваю скутості, напруженості  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 16.  | Я задоволений  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 17.  | Я занепокоєний  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 18.  | Я занадто збуджений і мені не по собі  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 19.  | Мені радісно  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 20.  | Мені приємно  | 1  | 2  | 3  | 4  |

**Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності**

*Інструкція:* Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з/п  | Твердження  | Варіанти відповідей  |
| Ні, це не так  | Мабуть, так  | Вірно  | Цілком вірно  |
| 21.  | Я відчуваю задоволення  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 22.  | Я дуже швидко втомлююся  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 23.  | Я легко можу заплакати  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 24.  | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 25.  | Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 26.  | Звичайно я почуваю себе бадьорим  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 27.  | Я спокійний, холоднокровний і зібраний  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 28.  | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 29.  | Я занадто переживаю через дрібниці  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 30.  | Я цілком щасливий  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 31.  |  Я приймаю все занадто близько до серця  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 32.  |  Мені не вистачає впевненості в собі  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 33.  | Звичайно я почуваю себе в безпеці  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 34.  | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 35.  | У мене буває хандра  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 36.  | Я задоволений  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 37.  | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 38.  | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 39.  | Я врівноважена людина  | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 40.  | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи  | 1  | 2  | 3  | 4  |

*Обробка результатів:* показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

*Інтерпретація результатів:* для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів –помірний рівень тривожності;

вище 45 балів –високий рівень тривожності.

**Методика самооцінки вольового потенціалу особистості**

*Інструкція:* Прочитайте уважно подані запитання і спробуйте дати відповіді на них із максимальною об'єктивністю.

У випадку погодження зі змістом питання – обведіть у бланку відповідей напроти порядкового номера питання цифру “2”; якщо маєте сумніви чи невпевнені – обведіть цифру “1”; якщо не згодні зі змістом питання – обведіть цифру “0”.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Питання | Так | Не знаю | Ні |
| 1. Чи в змозі Ви закінчити розпочату роботу, яка Вам нецікава, незалежно від того, чи дозволяють час і обставини відволіктися й повернутися до неї пізніше? | 2 | 1 | 0 |
| 2. Чи подолаєте Ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно зробити щось неприємне (наприклад, зайнятися справами у вихідний день)? | 2 | 1 | 0 |
| 3. Потрапляючи у конфліктну ситуацію, чи в змозі Ви взяти себе в руки настільки, щоб поглянути на неї із максимальною об'єктивністю? | 2 | 1 | 0 |
| 4. Якщо Вам приписали дієту, чи зможете Ви подолати всі кулінарні спокуси? | 2 | 1 | 0 |
| 5. Чи знайдете Ви в собі сили встати зранку раніше, ніж було заплановано ввечері? | 2 | 1 | 0 |
| 6. Чи залишитеся Ви на місці пригоди, щоб дати свідчення? | 2 | 1 | 0 |
| 7. Чи швидко Ви відповідаєте на листи? | 2 | 1 | 0 |
| 8. Якщо у Вас викликає страх майбутній політ літаком або візит до стоматолога, чи зможете Ви без особливих зусиль подолати це відчуття та в останній момент не змінити свого наміру? | 2 | 1 | 0 |
| 9. Чи будете Ви приймати дуже неприємні ліки, які Вам прописали чи рекомендують лікарі? | 2 | 1 | 0 |
| 10. Чи дотримаєтеся Ви необдумано даної обіцянки, навіть якщо виконання принесе Вам багато клопоту, іншими словами чи є Ви людиною слова? | 2 | 1 | 0 |
| 11. Чи вирушите Ви без вагань в подорож (поїздку) у незнайоме місто? | 2 | 1 | 0 |
| 12. Чи суворо Ви дотримуєтесь розкладу дня: час ранкового підйому, приймання їжі, занять, прибирання та інших справ? | 2 | 1 | 0 |
| 13. Чи негативно Ви ставитесь до бібліотечних боржників? | 2 | 1 | 0 |
| 14. Чи відволіче Вас цікава телепередача від виконання термінової справи? | 2 | 1 | 0 |
| 15. Чи зможете Ви припинити сварку й замовкнути, якими б образливими не здавалися Вам слова протилежної сторони? | 2 | 1 | 0 |

*Інтерпретація результатів тесту:*

*1-12 балів*– сила волі у Вас слабка. Ви просто робите те, що для Вас цікавіше, навіть якщо це Вам може зашкодити. До обов'язків часто відноситесь “спустивши рукава”, що й буває причиною неприємностей. Ваша позиція виражається приблизно так: “Мені що, більше за всіх треба?”. Будь-яке прохання чи обов'язок Ви сприймаєте майже як фізичну біль. Тут справа не лише у слабкій волі, а й у егоїзмі. Постарайтесь поглянути на себе із врахуванням цієї оцінки, можливо вона допоможе Вам змінити своє ставлення до оточуючих і дещо змінити
в своєму характері. Якщо Вам це вдасться, то від цього Ви лише виграєте.

*13-21 бал*– у Вас середня сила волі. Якщо стикнетесь із перешкодою, то починаєте діяти, щоб її подолати. А якщо побачите інший легший шлях, то зразу ж скористаєтеся ним. Ви намагаєтеся не перестаратися, але свого слова дотримуєтесь. Неприємну роботу намагаєтеся виконати, хоча й обурюєтесь. По добрій волі зайві обов`язки на себе не візьмете. Іноді це негативно відбивається на ставленні до Вас оточуючих, в очах яких Ви виглядаєте не з кращої сторони. Якщо бажаєте досягнути в житті більшого – тренуйте волю.

*22-30 балів* – із силою волі у Вас все в порядку, на Вас можна покластися – Ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні ті справи, які лякають інших. Але інколи Ваша тверда і непримирима позиція по непринципових питаннях дошкуляє оточуючим. Сила волі – це добре, але непогано мати ще й такі якості, як доброта і гнучкість.

**Опитувальник А. Бека для діагностики депресивних станів**

Всі затвердження опитувальника А. Бека є прямими, тому для підрахунку загального результату необхідно просто підсумувати всі бали, відповідні вибраним твердженням.

*Інструкція:*Перед вами знаходиться опитувальник, що містить тринадцять груп (А — Н) з чотирьох тверджень (0— 3). Прочитуйте, будь ласка, кожну групу тверджень цілком. Потім вибирайте з кожної групи одне твердження, яке краще всього відповідає тому, як ви себе відчуваєте сьогодні, тобто прямо зараз.

Обведіть номер вибраного вами твердження. Якщо декілька тверджень з однієї групи здаються вам однаково добре відповідними, то обведіть всі їх номери. Перш ніж зробити свій вибір, переконаєтеся, що ви прочитали всі твердження в кожній групі.

**А** 0 Мені не сумно

1 Мені сумно або тужливо

2 Мені весь час тужливо або сумно, але я нічого не можу з собою поробити

3 Мені так сумно або сумно, що я не можу цього винести

**Б** 0 Я дивлюся в майбутнє без особливого песимізму або розчарування

1 Я відчуваю розчарування в майбутньому

2 Я відчуваю, що мені нічого чекати попереду

3 Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і повороту до кращого бути не може

**В** 0 Я не відчуваю себе невдахою

1 Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей

2 Коли я озираюся на життя, я бачу лише ланцюг невдач

3 Я відчуваю, що потерпів невдачу як особу (батько, чоловік, дружина)

**Г** 0 Я не випробовую ніякої особливої незадоволеності

1 Ніщо не радує мене так, як було раніше

2 Ніщо більше не дає мені задоволення

3 Мене не задовольняє все

**Д** 0 Я не відчуваю ніякої особливої провини

1 Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним

2 У мене досить сильне відчуття провини

3 Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним

**Е** 0 Я не випробовую розчарування в собі

1 Я розчарований в собі

2 У мене огида до себе

3 Яненавиджу себе

**Ж** 0 У мене немає ніяких думок про самоушкодження

1 Я відчуваю, що мені було б краще померти

2 У мене є певні плани здійснення самогубства

3 Я накладу на себе руки при першій нагоді

**З** 0 У мене не втрачений інтерес до інших людей

1 Я менший, ніж бувало, цікавлюся іншими людьми

2 У мене втрачений майже важ інтерес до інших людей, і майже немає ніяких відчуттів до них

3 У мене втрачений всякий інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують

**І** 0 Я ухвалюю рішення приблизно так само легко, як і завжди

1 Я намагаюся відстрочити ухвалення рішень

2 Ухвалення рішень дається мені насилу

3 Я більше зовсім не можу ухвалювати рішення

**Д** 0 Я не відчуваю, що виглядаю скільки-небудь гірше, ніж зазвичай

1 Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо

2 Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим

3 Я відчуваю, що виглядаю бридко або отталкивающе

**Л** 0 Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше

1 Потрібно робити додаткові зусилля, щоб почати щось робити

2 Мені потрібно насилу пересилити себе, щоб щось зробити

3 Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи

**М** 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай

1 Я втомлююся швидше, чим раніше

2 Я втомлююся від будь-якого заняття

3 Я втомився ніж би то не було займатися

**Н** 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай

1 Мій апетит не так хороший, як бувало

2 Мій апетит тепер набагато гірше, чим раніше

3 У мене зовсім немає апетиту

*Інтерпретація результатів:* Вважається, що випробовуваний страждає депресією, якщо він набрав більше 25 балів. Результат менше 10 балів говорить про відсутність депресивних тенденцій і хороший емоційний стан випробовуваного. Проміжну групу складають випробовувані з легким рівнем депресії ситуативного або невротичного генезису.

У будь-якому випадку, інтерпретуючи результати опитувальника, необхідно пам’ятати про те, що стан депресії встановлюється фахівцем в результаті обстеження і докладної клінічної бесіди, а результати опитувальника можуть дати лише попереднє і наближене уявлення про стан випробовуваного.

**Методика незакінчених речень**

*Інструкція:*Прочитайте (прослухайте) ці незакінчені речення і доповніть їх першою думкою, що прийшла у голову. Робіть це швидко. Якщо не зможете закінчити речення, залиште його, повернетесь до нього пізніше. Будьте правдиві. Це завдання необхідне для тренування Вашої пам’яті, уваги, перевірки здібностей щодо художньої творчості.

1. Думаю, що мій батько рідко......

2. Якщо всі проти мене, то......

3. Я завжди хотів......

4. Майбутнє здається мені......

5. Якби я займав керівну посаду......

6. Мої керівники (майстер, викладачі, куратор)……

7. Я знаю, що даремно, але боюсь......

8. Думаю, що справжній друг......

9. Коли я був маленьким (ою)......

10. Ідеалом дівчини (юнака) для мене є......

11. Коли я бачу дівчину разом з юнаком......

12. Порівняно із більшістю сімей моя сім’я......

13. Краще всього мені працюється......

14. Моя мати......

15. Зробив би все, щоб забути......

16. Якби мій батько тільки захотів......

17. Я достатньо здатний на те......

18. Я міг би бути дуже щасливим, якби......

19. Якщо хто-небудь працює під моїм керівництвом......

20. Сподіваюсь на......

21. У школі мої вчителі......

22. Більшість моїх товаришів не знають, що я боюсь......

23. Не люблю людей, які......

24. До інституту я...

25. Вважаю, що більшість дівчат, хлопців......

26. Подружнє життя мені здається......

27. Моя сім’я поводиться зі мною як з......

28. Люди, з якими я навчаюсь......

29. Моя мати і я.......

30. Моєю найбільшою помилкою було.......

31. Я хотів би, щоб мій батько......

32. Моя найбільша слабкість полягає у тому.......

33. Моїм потаємними бажанням є.......

34. Мої підлеглі.......

35. Настане день, коли......

36. Коли до мене наближається мій викладач, то......

37. Хотілося б перестати боятися......

38. Більш за все я люблю людей, які......

39. Якби в мене було нормальне життя......

40. Вважаю, що більшість дівчат (жінок), хлопців (чоловіків)…..

41. Якби я ще раз став малим.......

42. Більшість відомих мені людей......

43. Люблю працювати з людьми, які.......

44. Вважаю, що більшість матерів.......

45. Коли я був маленьким, то почував себе винним, якщо.......

46. Думаю, що мій батько......

47. Коли мене переслідують невдачі, то я......

48. Коли я даю доручення іншим......

49. Найбільше всього у життя я хотів би......

50. Коли я буду старим......

51. Люди, перевагу яких я над собою визнаю......

52. Мої побоювання заставили мене......

53. Коли мене немає, мої друзі......

54. Моїм самим хорошим спогадом дитинства є......

55. Мені дуже не подобається, коли дівчата (жінки), хлопці (чоловіки)......

56. Моє життя......

57. Коли я був малим, моя сім’я......

58. Студенти, які навчаються зі мною......

59. Я люблю свою матір, але......

60. Саме найгірше, що мені довелося зробити, це......

*Інтерпретація результатів:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ставлення до себе  | 2, 17, 32, 47  |
| 2 | Страхи  | 7, 22, 37, 52  |
| 3 | Провина  | 15, 30,45, 60  |
| 4 | Почуття любові  | 11, 26, 39, 56  |
| 5 | Мати  | 14, 29, 44, 59  |
| 6 | Батько  | 1, 16, 31, 46  |
| 7 | Сім’я  | 12, 27,42, 57  |
| 8 | Протилежна стать  | 10, 25, 40, 55  |
| 9 | Товариші  | 8, 23, 38, 53  |
| 10 | Колеги  | 12, 28, 43, 58  |
| 11 | Начальство  | 6, 21, 36, 51  |
| 12 | Підлеглі  | 5, 19, 34, 48  |
| 13 | Минуле  | 9, 24, 41, 54  |
| 14 | Майбутнє  | 4, 20, 35, 50  |
| 15 | Мета  | 3, 18, 33, 49  |

**Методика самооцінки стресостійкості особистості**

*Інструкція:* «Дайте свою відповідь на кожне наведене твердження»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Твердження** | Рідко | Інколи | Часто |
| 1. Я думаю, що мене недооцінюють  | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я намагаюся працювати, навіть коли буваю не зовсім здоровий | 1 | 2 | 3 |
| 3. Я постійно хвилююсь про якість своєї праці | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я буваю агресивним | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я буваю дратівливим | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я намагаюся бути лідером, де це можливо  | 1 | 2 | 3 |
| 8. Мене вважають людиною наполегливою | 1 | 2 | 3 |
| 9. В мене безсоння | 1 | 2 | 3 |
| 10. Своїм ворогам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я емоційно і боляче сприймаю неприємності | 1 | 2 | 3 |
| 12. В мене немає часу на відпочинок | 1 | 2 | 3 |
| 13. В мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. Мені не вистачає влади, щоб повністю реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. Мені не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. В мене виникає страх, що я не зможу закінчити ЗВО | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я вчиняю згарячу, а потім хвилююсь за свої слова та дії | 1 | 2 | 3 |

*Обробка та інтерпретація результатів* здійснюється шляхом підрахунку загальної кількості набраних балів:

|  |  |
| --- | --- |
| *51-54 балів* | *1 рівень* – дуже низький |
| *53-50 балів* | *2 рівень* – низький |
| *49-46 балів* | *3 рівень* – нижче середнього |
| *45-42 балів* | *4 рівень* – трохи нижче середнього |
| *41-38 балів* | *5 рівень* – середній |
| *37-34 балів* | *6 рівень* – трохи вище середнього |
| *33-30 балів* | *7 рівень* – вище середнього |
| *29-26 балів* | *8 рівень* – високий |
| *25-18 балів* | *9 рівень* – дуже високий |

Чим менше сумарне число Ви набрали, тим вища Ваша стресостійкість, і навпаки. Якщо у Вас 1-й і, навіть, 2-й рівень стресостійкості, Вам необхідно кардинально змінити свій спосіб життя.

**Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації**

*Інструкція:* Постарайтеся пригадати всі події, що трапилися з Вами упродовж останнього року, і підрахуйте загальне число «зароблених» вами балів.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Життєві події | Бали |
| 1. | Смерть чоловіка (подружжя). | 100 |
| 2. | Розлучення. | 73 |
| 3. | Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розривши з партнером. | 65 |
| 4. | Тюремний висновок. | 63 |
| 5. | Смерть близького члена сім'ї» | 63 |
| 6. | Травма або хвороба. | 53 |
| 7. | Одруження, весілля. | 50 |
| 8. | Звільнення з роботи.  | 47 |
| 9. | Примирення подружжя. | 45 |
| 10. | Відхід на пенсію. | 45 |
| 11. | Зміна в стані здоров'я членів сім'ї.  | 44 |
| 12. | Вагітність партнерки. | 40 |
| 13. | Сексуальні проблеми. | 39 |
| 14. | Поява нового члена сім'ї, народження дитини.  | 39 |
| 15. | Реорганізація на роботі. | 39 |
| 16. | Зміна фінансового положення. | 38 |
| 17. | Смерть близького друга. | 37 |
| 18. | Зміна професійній орієнтації, зміна місця роботи. | 36 |
| 19. | Посилення конфліктності стосунків з чоловіком. | 35 |
| 20. | Позика або позика на крупну покупку (наприклад, удома). | 31 |
| 21. | Закінчення терміну виплати позики або позики, зростаючі борги. | 30 |
| 22. | Зміна посаді, підвищення службової відповідальності. | 29 |
| 23. | Син або дочка покидають будинок. | 29 |
| 24. | Проблеми з родичами чоловіка (дружини). | 29 |
| 25. | Видатне особисте досягнення, успіх.  | 28 |
| 26. | Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи). | 26 |
| 27. | Почало або закінчення навчанням учбовому закладі. | 26 |
| 28. | Зміна умов життю. | 25 |
| 29. | Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки.  | 24 |
| 30. | Проблеми з начальством, конфлікти. | 23 |
| 31. | Зміна умов або годин роботи. | 20 |
| 32. | Зміна місця проживання. | 20 |
| 33. | Зміна місця навчання. | 20 |
| 34. | Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки. | 19 |
| 36. | Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням. | 19 |
| 36. | Зміна соціальній активності.  | 18 |
| 37. | Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора). | 17 |
| 38. | Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних з сном, порушення сну. | 16 |
| 39. | Зміна числа членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.  | 15 ' |
| 40. | Зміна звичок, пов'язаних з живленням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.). | 15 |
| 41. | Відпустка. | 13 |
| 42. | Різдво, зустріч Нового року, день народження. | 12 |
| 43. | Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху). | 11 |

*Інтерпретація результатів:*

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що спричиняють стрес, в нім представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, яким оцінюється кожна ситуація. Далі спробуйте вивести з тих подій і ситуацій, які за останні два роки відбувалися у вашому житті, середнє арифметичне (порахуйте — середня, кількість балів в 1 рік). Якщо яка-небудь ситуація виникала у вас частіше за один раз, то отриманий результат слід помножити на цю кількість раз.

Підсумкова сума визначає одночасно і ступінь вашої опірності стресу. Велика кількість балів — це сигнал тривоги про небезпеку. Отже, вам необхідно терміново що-небудь зробити, аби ліквідовувати стрес. Підрахована сума має ще одне важливе значення — вона виражає (у цифрах) ваш ступінь стресового навантаження.

Для наочності наводимо порівняльну таблицю стресових характеристик.

|  |  |
| --- | --- |
| Загальна сума балів | Ступінь опірності стресу |
| 150-199 | Низька (ранима) |
| 200-299 | Порогова |
| 300 і більш | Висока |

Якщо, наприклад|, сума балів - понад 300, це означає реальну небезпеку, тобто вам загрожує психосоматичне захворювання, оскільки ви близькі до фази нервового виснаження.

Підрахунок суми балів дасть вам можливість відтворити картину свого стресу. І тоді ви зрозумієте, що не окремі, начебто події у вашому житті з'явилися причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

**ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК**

**Адаптація** – (лат. аdapto – пристосовую) – пристосування будови й функцій організму, його органів і клітин до умов середовища. Процеси адаптації спрямовані на збереження гомеостазу. Адаптація – одне з центральних понять біології, широко застосовується як теоретичне поняття в тих психологічних концепціях, які подібно до гештальт-психології і теорії інтелектуального розвитку, розробленої швейцарським психологом Ж. Піаже, трактують взаємини індивіда і його оточення як процеси гомеостатичного врівноваження. Зміни, що супроводжують адаптацію, торкаються всіх рівнів організму: від молекулярної до психологічної регуляції діяльності. Вирішальну роль в успішності адаптації до екстремальних умов відіграють процеси тренування, функціональний, психічний і моральний стан індивіда.

**Адаптивність** – це природжена й набута здатність до адаптації, тобто пристосування до всієї багатоманітності життя за будь-яких умов. Адаптаційні можливості людини є стійкими резистентними характеристиками індивідуально-типологічного й особистісного рівня людської індивідуальності, які забезпечують спроможність успішно адаптуватись до різноманітних вимог життєдіяльності й виявляються як у фізіологічному, так і в психологічному плані, спрямовуючи поведінку особистості.

**Гібридна війна** — це метод ворожих дій, коли нападник намагається зламати опонента за допомогою прихованих операцій, диверсій, кібервійни, і навіть надаючи підтримку повстанцям, що діють біля противника.

**Горе** – це сильне негативне переживання при втратах. Людське горе не деструктивне (забути, відірвати, відокремитися), а конструктивне. Воно покликане не розкидати, а збирати; не знищувати, а творити – творити пам’ять.

**Депресія** – стан психологічної пригніченості людини, що характеризується зниженням її активності, загального життєвого тонусу й переважанням негативних емоцій.

**Екстремальна ситуація** – (лат. еxtremum – крайнє, граничне; situatio – положення) – поняття, за допомогою якого дається інтеграційна характеристика обстановки, що радикально або несподівано змінилася; пов’язаних із цим особливо несприятливих або загрозливих чинників для життєдіяльності, а також високою проблемністю, напруженістю й ризиком у реалізації доцільної діяльності. Екстремальна ситуація – це стан життєдіяльності людини, суб’єктивно усвідомлюваний нею як такий, що загрожує її фізичному і психічному, здоров’ю, викликає психічне напруження.

**Екстремальний** – такий,що виходить із рамок звичайного, надзвичайного (за складністю, важкістю, рівнем небезпеки тощо); пов’язаний із тяжкими умовами життя й великими фізичними навантаженнями.

**Інцест** – (лат. incestus **–** нечистий, гріховний; синонім – кровозмішення), статевий зв’язок між близькими родичами (батьками й дітьми, братами й сестрами).

**Іпохондрія** – стан перебільшеної уваги до свого здоров’я, страх перед невиліковними хворобами.

**Катастрофізація –** перебільшення наслідків будь-яких подій.

**Криза –** (грец. krisis – рішення, поворотний пункт) – різкий перелом, тяжкий перехідний стан, крайня точка падіння, гостра нестача, невідповідність. Занепад, загострення, переломний момент (політичних, економічних, соціальних, особистісних) протиріч.

**Криза вікова** – умовна назва перехідного етапу від одного вікового проміжку до іншого, що означає початок переходу від одного етапу психічного розвитку до іншого. Вікова криза виникає на стику двох вікових етапів і знаменує собою завершення попереднього вікового періоду й початок наступного. Сутністю кожної вікової кризи є перебудова характеру внутрішнього переживання, що визначає ставлення дитини до середовища, зміну потреб і мотивів, які є рушіями її поведінки. Суперечності, що складають сутність вікової кризи, можуть виникати в гострій формі, породжуючи сильні емоційні переживання, порушення в поведінці дітей та їхніх взаєминах із дорослими. Джерелом виникнення вікової кризи є суперечності між фізичними і психічними можливостями дитини, що зросли, та усталеними формами її взаємозв’язків із людьми й видами (способами) діяльності.

**Криза** **життєва** – соціально-психологічна ситуація, особливий стан, що має свої суб’єктивні та об’єктивні характеристики, поворотний пункт життєвого шляху, який виникає в ситуації неможливості реалізації життєвого замислу, що склався.

**Криза психологічна** – стан, при якому неможливе подальше функціонування особистості в рамках колишньої моделі поведінки, навіть якщо вона цілком влаштовувала людину. Поняття кризи часто використовується в психотерапії. Це кризи психологічного стану людей, які виявляються в стресах, страхах, почутті невпевненості тощо.

**Кризова ситуація** (грец. krisis – рішення, поворотний пункт) характеризує стан, породжений проблемою, що постала перед індивідом, якої він не може уникнути і яку не може вирішити в короткий час і звичним способом (смерть близької людини, важке захворювання, зміна зовнішності, різка зміна соціального статусу тощо). Розрізняють два типи кризових ситуацій залежно від того, яку можливість вони залишають для людини в реалізації подальшого життя. Криза першого типу є серйозним потрясінням, що зберігає певний шанс виходу на колишній рівень життя. Ситуація другого типу – власне криза – безповоротно перекреслює наявні життєві задуми, залишаючи у вигляді єдиного виходу з положення модифікацію самої особистості й сенсу її життя.

**Критична ситуація –** ситуація неможливості, тобто така ситуація, у якій суб’єкт стикається з неможливістю реалізації внутрішніх необхідностей свого життя (мотивів, прагнень, цінностей тощо). Існують чотири ключові поняття, якими в сучасній психології описуються критичні життєві ситуації. Це поняття стресу, фрустрації, конфлікту і кризи.

**Надзвичайна ситуація –** порушення нормальних умов життя й діяльності людей на об’єкті або території, спричинене аварією, катастрофою, стихійним лихом, епідемією, епізоотією, епіфітотією, великою пожежею, застосуванням засобів ураження, що призвели або можуть призвести до людських і матеріальних втрат.

**Насильство** – застосування силових методів, або психологічного тиску за допомогою погроз, свідомо спрямованих на слабких або тих, хто не може чинити опір; будь-яке застосування сили по відношенню до беззахисних; демонстрація сили для надання впливу або знищення.

**Насильство психічне** – насильство, яке проявляється в погрозах спричинити фізичну, моральну, матеріальну шкоду, позбавити певних благ. За кримінальним законодавством, погроза – це вид психічного насильства. Мета психічного насильства – залякування потерпілого. Отже, психічне насильство – це бажання викликати почуття страху. При психічному насильстві страждає психіка в сукупності з душевними явищами: відчуттями, сприйняттями, уявою людини, її усвідомленням і волею.

**Насильство в сім’ї** – згідно чинного законодавства, психологічне насильство в сім’ї проявляється з використанням лайливих слів та криків, які принижують честь і гідність члена сім’ї; образливих жестах із метою приниження члена сім’ї або тримання його в атмосфері страху. Психологічне насильство проявляється також у брутальному ставленні до родичів чи друзів члена сім’ї; шкоди, що її спричинено домашнім тваринам; у знищенні, пошкодженні, псуванні або приховуванні особистих речей, предметів, прикрас тощо.

**Насильство сексуальне** – будь-яка примусова сексуальна дія або використання сексуальності іншої людини. Сексуальне насильство має серйозні наслідки для фізичного й психічного здоров’я. Воно не тільки викликає фізичні травми, але і збільшує ризик проблем із сексуальним і репродуктивним здоров’ям, що мають як негайні, так і віддалені наслідки. Його вплив на психічне здоров’я може бути не менш серйозним і тривалим, ніж фізичні наслідки.

**Насильство фізичне** – пряма або непряма дія на жертву з метою спричинення фізичної шкоди, що виражається в нанесенні каліцтв, тяжких тілесних ушкоджень, побоях, стусанах, шльопаннях, поштовхах, ляпасах, киданні об’єктів і тому подібне. Тілесне покарання є однією з форм домашнього насильства. До фізичного насильства зараховується ухилення від надання першої медичної допомоги, депривація сну, позбавлення можливості відправлення життєво-важливих функцій (наприклад, відмова в душі й туалеті), залучення до використання алкоголю і наркотиків проти бажання жертви. Нанесення фізичної шкоди іншим членам сім’ї і тваринам з метою психологічного впливу на жертву розпізнається як непряма форма фізичного насильства.

**Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) —** це повторювані, нав’язливі спогади про нищівну травматичну подію. Спогади тривають більше 1 місяця і починаються протягом 6 місяців після події. Патофізіологія розладу є не до кінця зрозумілою. Симптоми також включають уникнення подразників, пов’язаних з травматичною подією, нічні кошмари та ретроспекції.

**Психічний розлад** – це клінічне визначення, яке використовується для опису проблем психічного здоров’я, що серйозно обмежують здатність людини добре себе почувати та функціонувати.

**Психологічна допомога** – вид допомоги, яку надає кваліфікований психолог людині або групі людей у оптимізації психофізіологічних станів, пізнавальних процесів, поведінки, спілкування, реалізації індивідуальної та групової діяльності.

**Психологічне забезпечення****–** система соціально-психологічних, психологічних і психофізіологічних заходів, спрямованих на оцінку, прогнозування й корекцію адаптації, індивідуальної та групової надійності, безпеки діяльності, професійного здоров’я в екстремальних ситуаціях, психопрофілактику й психокорекцію неадаптивних психічних і психофізіологічних станів із метою оптимального використання індивідуальних адаптивних ресурсів, можливостей і здібностей людини для підвищення ефективності діяльності, збереження й відновлення психічного та соматичного здоров’я.

**Психологічна стійкість** – активно-дієвий стан особистості, що відображає зміст і умови професійного завдання й виявляється у здатності зберігати стан нормального функціонування психіки, доцільно діяти, незважаючи на перепони.

**Психологічна травма** («психотравма») – це травма, що виникла в результаті дії на психіку людини особисто значущої інформації, інтенсивних або ж довготривалих гостроемоційних, стресових впливів.

**Психологічна резилентність** (або **резильентність**, від [англ.](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0) *Resilience* **–** пружність, еластичність) **–** це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. Незважаючи на те, що ця властивість уроджена, її можна розвивати.

**Розлучення** – розірвання подружнього зв’язку між чоловіком і дружиною
за тих чи інших обставин. Слід відрізняти від визнання шлюбу недійсним (тобто таким, що від початку не мав законної сили, підстав, таким, що був складений із порушенням норм закону).

**Саморегуляція** – властивість природної системи до відновлення внутрішніх параметрів і структур після якихось природних або антропогенних змін.

**Саморегуляція особистості** – управління людиною власним фізичним і психічним станом і вчинками. Це спосіб зниження стомлюваності, напруги, зняття хвилювань, зміни мотивів діяльності, підвищення стійкості
до стресу, подолання нерішучості й страху тощо. За допомогою саморегуляції можна приводити себе у відповідний стан, коли здібності розуму перетворюються на стан душі, і людина сама може виконати власні поради. Саморегуляцію використовують для лікування психопатичних захворювань і невротичних порушень. Саморегуляція – це вольова зміна окремих дій, думок, мотивів, почуттів, настроїв. Цьому цілком можна навчитися через самоконтроль, самоаналіз, самооцінку, самонавіювання, самодетермінацію, самодисципліну.

**Синдром** *–* специфічне сполучення окремих ознак(симптомів) якогось явища, що поєднані одним механізмом виникнення й функціонування та притаманні певному болісному стану або захворюванню.

**Скорбота** – одне з найбільш тяжких, болючих і виснажливих переживань, які доводиться пережити в житті. Скорбота – це нормальна й природна реакція на втрату близької людини.

**Стрес** **–** загальна, універсальна реакція організму (специфічна і не специфічна) на подразнюючі фактори зовнішнього середовища. Це стан, який виникає під впливом сильних, надзвичайних або патологічних впливів на організм.

**Суїцид** (самогубство) – свідоме самостійне позбавлення себе життя, спричинене своєю безпосередньою, умисною і бажаною дією. Акт самогубства або спроби самогубства здійснюється в стані сильного душевного розладу
або під впливом якогось психічного захворювання.

**Суїцидальна поведінка** – різні форми активності людей, зумовлені прагненням позбавити себе життя, що помилково вважаються засобом вирішення особистісної кризи, яка виникла при зіткненні особистості з перешкодою на шляху задоволення її найважливіших потреб. На тлі гострого емоційного стану криза досягає такої інтенсивності, що людина не може знайти правильного виходу зі сформованої ситуації.

**Сум,** сму́ток – одна з двох полярностей [емоційного](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F) життя; іншою є його протилежність – [радіст](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B4%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C)ь. Сум є однією з основних негативних емоцій, що може скеровуватись у минуле чи теперішнє. Емоційний сум на фоні необізнаності виникає при відсутності задоволення, втраті чогось, бідності, нестачі.

**Термінальний стан** (лат. terminalis – що відноситься до кінця) – кінцева стадія життя, перехідний стан між життям і біологічною смертю. Характеризується глибокими порушеннями функцій найважливіших органів і систем організму, наростаючою гіпоксією. Термінальний стан включає стадії передагонії зі згасанням свідомості, рефлексів при збереженні дихання й серцевої діяльності; агонії; клінічної смерті, при якій відсутні зовнішні ознаки життя. Тривалість термінального стану залежить від важкості основного захворювання, а також від того, чи застосовуються заходи з пожвавлення організму, серця, що включають масаж, штучне або допоміжне дихання тощо. Одночасно з ними проводять лікування основного захворювання (наприклад, протишокову терапію при травмі).

**Травмівна ситуація –** критичні події, що володіють загальним негативним впливом і потребують від індивіда зусиль для подолання наслідків цього впливу.

**Тривожність** – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким бар’єром виникнення реакції тривоги.

**Ту́га** чи журба́ – почуття глибокого жалю; важкий настрій, переживання, спричинені якимось горем, невдачею тощо; негативно забарвлена [емоція](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%8F), важке, гнітюче почуття.

**Фасилітація –** це організація процесу колективного розв’язання проблем у групі, який керується фасилітатором (ведучим, головуючим). Це одночасно процес і сукупність навичок, які дозволяють ефективно організовувати обговорення складної проблеми без витрат часу, а також за короткий термін виконати всі заплановані дії з максимальним залученням учасників процесу.

**Хвороба** (захворювання) – патологічний процес, який проявляється порушеннями морфології (анатомічної, гістологічної будови), обміну речовин чи / та функціонуванням організму (його частин) в людини і тварини.

**Фрустрація** – стійкий, емоційно-негативний психологічний стан, що виникає в людини в результаті численних життєвих невдач.

**Хвороби соматичні** – захворювання тіла, на відміну від психічних захворювань.

**Хвороби хронічні** – тривалі захворювання, які, як правило, прогресують повільно. На сьогодні хронічні хвороби (хвороби серця, інсульт, рак, хронічні захворювання й діабет) є провідною причиною смерті
у світі – вони спричиняють 63% всіх випадків смерті.

**Хвороби психічні** – захворювання, які характеризуються порушенням психічної діяльності людини внаслідок розладів функцій головного мозку.

**Якість життя** – ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. Якість життя визначається порівнянням фактичного рівня задоволення потреб із базовим. Такі процедури можна розділити на дві основні групи: засновані на суб’єктивній самооцінці; засновані на зовнішній об’єктивній оцінці.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна**

1. Письмак Л. Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти : посібник. Київ : Видавнича група «Шкільний світ», 2018.
2. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя. Запорізький національний Університет, 2021. 192 с.
3. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 c.

**Додаткова**

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2010. 244 с.
2. Варбан А. Є. Стратегії та прийоми подолання життєвої кризи. *Практична психологія і соціальна робота*. 1998. № 8. С.7-9.
3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насильства – від знущань у сім’ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
4. Грандт В. В. Психологія травмуючих ситуацій : навчальний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «спеціаліст» спеціальності «Психологія» Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 109 с.  URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/metodychky/2016/05/0039021.docx.>
5. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Життєві кризи особистості : монографія / від. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України, 1998. 348 с.
7. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
8. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi40/0031350.doc>
9. Максименко С. Д., Прокоф’єва О. О., Цехмістер Я. В. [та ін.] Практикум із групової психокорекції : підруч. для студ. вищ. навч. закл. ІІІ-IV рівн. акредит. Київ : Слово, 2015
10. Федоренко Р. П. Психологія суїциду : навч. посіб. Луцьк: Вежа Друк, 2016. 340 с.
11. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів. Київ : «Здоров’я», 2015. 120 c.
12. Шувальська Л. Р. Суб’єкт насильницького злочину проти життя та здоров’я: психологічні та правові засади : монографія. Чернівці : Технодрук, 2015.

**Інформаційні ресурси**

1. Войтович М. В. Психологічні особливості горювання. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/721340/1/Voitovich_M_V_2019__Psychological_features_of_the_grief_proc-1-14.pdf>
2. Про методичні рекомендації «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» Лист МОН 04.04.2022  № 1/3872-22. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vl387729-22#Text>
3. Департамент соціального захисту населення Запорізької обласної державної адміністрації. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту. URL: <https://dszn-zoda.gov.ua/node/495>
4. Екстремальна психологія <http://weblib.pp.ua/psihologiya-ekstremalnih-situatsiy-pidruchnik-onlayn.html>
5. Зінов’єва Н. О. Психологія і психотерапія насилля. Дитина в кризовій ситуації. URL: <http://ebooks.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Golovanova/0012534.doc>
6. Кузьо О. Основи психологічної практики : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4400/3/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%9F%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82__%D0%9A%D0%A3%D0%97%D0%AC%D0%9E_26-04-22.pdf>
7. Психологічна підтримка в умовах війни URL: <https://dovidka.info/psyhologichna-pidtrymka-v-umovah-vijny/>
8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. В 3-х томах. Київ, 2018. 240 с. URL: <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430811>
9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Видавництво “Логос”. 207 с. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BC%2017_03_2015.pdf>
10. Українська правда. Рубрика «Життя». Тактична психологія. Марта Пивоваренко про допомогу військовим та цивільним. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2016/09/28/218405/>
11. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с. URL: <http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykholohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF>
12. Лемак М.В., Петрище, В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu\_dla\_roboty.pdf

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Життєві кризи особистості : наук.-метод. посіб. : у 2 ч. Київ, 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
2. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навчальний посібник. Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.

Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 c.

1. Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога в кризових та екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Запоріжжя. Запорізький національний Університет, 2021. 192 с.
2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптованості особистості К. Роджерса та Р. Даймонда URL: <https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-sotsialno-psihologichnoy-adaptatsiy-k-rodzhersa-ta-r-daymonda-1674313098/>
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна URL: <http://e-pidruchniki.com/content/896_43_Shkala_reaktivnoi_ta_osobistisnoi_trivojnosti.html>
4. Методика самооцінки вольового потенціалу особистості URL: <http://weblib.pp.ua/129-diagnostika-volevogo-potentsiala-22408.html>
5. Опитувальник А. Бека для діагностики депресивних станів URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%9A%D0%90%D0%9B%D0%90-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-%D0%91%D0%95%D0%9A%D0%90_21.pdf>
6. Методика незакінчених речень. URL: [https://studfile.net/preview/7278969/page:5/](https://studfile.net/preview/7278969/page%3A5/)
7. Методика самооцінки стресостійкості особистості. URL: https://vseosvita.ua/library/opytuvalnyk-samootsinka-stiikosti-do-stresu-681563.html
8. Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації URL: <http://testik.com.ua/vyznachennya-stresostijkosti-ta-sotsialnoyi-adaptatsiyi-t-holms-r-rage/>

Навчально-методичне видання

(українською мовою)

Шевченко Наталія Федорівна

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ ТА ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Методичні рекомендації

до самостійної роботи

для здобувачів ступеня вищої освіти магістра

спеціальності «Психологія»

освітньо-професійної програми «Психологія»

Рецензент М. Г. Ткалич

Відповідальний за випуск Т. В. Турбар

Коректор О. В. Філь