

МІЖРЕГІОНАЛЬНА
АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



МАУП

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з дисципліни
“ПСИХОЛОГІЯ ТРАВМУЮЧИХ СИТУАЦІЙ”
(для спеціалістів)**

Київ
ДП «Видавничий дім «Персонал»
2010

Підготовлено доцентом кафедри соціальної психології та соціальних технологій *О. В. Барановською*

Затверджено на засіданні кафедри соціальної психології та соціальних технологій (протокол № 7 від 24.10.08)

Схвалено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом

Барановська О. В. Методичні рекомендації щодо забезпечення самостійної роботи студентів з дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій” (для спеціалістів). — К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2009. — 40 с.

Методичні рекомендації містять пояснювальну записку, характеристику основних видів навчальної, навчально-наукової, навчально-аналітичної і практичної самостійної роботи студентів, список літератури.

- © Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП), 2009
- © ДП «Видавничий дім «Персонал», 2009

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

У базових документах про вищу освіту в Україні та в Національній доктрині розвитку освіти закладено нові підходи до організації освіти у вищій школі, які передбачають, що вища школа у закладах України повинна реалізувати принцип особистісно орієнтованого навчання, що значно розширює можливості студента у виборі власної освітньої траєкторії. Вона повинна максимально забезпечити якість навчання, допомогти зміцнити впевненість у виборі майбутньої професії, отримати знання, вміння та навички з потрібних навчальних дисциплін, набути ключових компетентностей, необхідних у подальшому житті. Перебудова усєї системи освіти, гуманізація навчально-виховного процесу, розширення сфери соціальної педагогіки мають серйозно вирішувати проблеми особистісно орієнтованого навчання, сприяти процесу соціалізації особистості.

Курс навчальної дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій” передбачає теоретичний та практичний напрями. У сучасному світі нагальною стає проблема подання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях: під час криз, катастроф, у випадках терористичних атак, стихійних та інших лих, яких може зазнати людина. Отже, сьогоднішня проблема щодо психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях є актуальною для багатьох клієнтів. Це потребує ґрунтовної підготовки фахівців – практичних психологів, які володіють методами надання допомоги у кризових та катастрофічних ситуаціях.

У зв’язку із зазначеними трансформаціями *метою* вивчення дисципліни є ознайомлення студентів з основами психології травмуючих ситуацій та деякими розділами загальної психології, забезпечення професійної компетентності практичних психологів у сфері психології травмуючих ситуацій.

Завдання курсу: формування у психологів-практиків вмінь і навичок застосування засобів психотерапії, психокорекції та методів психологічного консультування для психологічного супроводу травмуючих ситуацій.

Навчальний процес, маючи таку мету і завдання, здійснюється у різних формах: навчальні заняття (лекції, семінари, самостійна робота), контрольні роботи, виконання рефератів, написання наукових робіт, практичні роботи.

Під час виконання студентами певних складних видів робіт на кафедрі організуються необхідні консультації.

У зв'язку із тим, що у вищих навчальних закладах змінюється система контролю знань (порівняно із загальноосвітньою школою), окрема увага приділяється необхідному роз'ясненню основ такого оцінювання та усвідомлення необхідності постійної аудиторної та позааудиторної роботи студентів з метою підвищення власного рейтингу.

Уведення модульної системи організації навчального процесу приводить до збільшення обсягу самостійної роботи, що робить необхідним навчити студентів самостійно працювати з інформацією, критично її переробляти, тобто головною метою цих рекомендацій є навчити студентів самостійно працювати над обраним курсом.

Для ефективної самостійної роботи студент повинен навчитися:

- знаходити потрібну інформацію, тобто вміти працювати з фондами і каталогами бібліотеки, користуватися Інтернет;
- вміти працювати з науковим текстом: володіти необхідним комплексом інтелектуальних умінь (виділяти головне, аналізувати, порівнювати, узагальнювати, систематизувати, конкретизувати, шукати аналогії, доводити та спростовувати);
- критично оцінювати прочитане і робити власні висновки;
- творчо переробляти знайдену інформацію;
- проводити дослідницьку і пошукову роботу;
- брати участь в дидактичних і ділових іграх;
- вміти проводити самоатестування та самоконтроль.

Всі види самостійної роботи студентів є однією з форм звітності і контролю за набуттям знань.

Методичні рекомендації призначені для організації самостійної роботи студентів з курсу “Психологія травмуючих ситуацій”.

Дисципліна	Семестр
Психологія травмуючих ситуацій	
Кредитів	81
З них:	
Лекції	28
Практичні (семінарські)	12

АУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА

Мета аудиторної самостійної роботи – опрацювати базові і окремі проблемні питання курсу, а також перевірити засвоєння студентами матеріалу лекцій, підручників, посібників.

Підготовка студентів до аудиторних занять повинна *сприяти*:

- ефективному опрацюванню та засвоєнню студентами різних питань і проблем психології травмуючих ситуацій;
- поглибити здобуті знання;
- сформувати вміння і навички самостійної роботи з різними видами інформації;
- сформувати вміння використовувати та вдосконалювати набуті знання;
- навчити брати участь у ділових іграх, “круглих столах”, вести дискусії, діалог;
- формувати соціальну, полікультурну, інформаційну, інтелектуальну, комунікативну компетентності;
- сформувати практичні навички роботи.

Самостійна робота над матеріалом лекції

Лекція – поширена форма організації навчального процесу у вищій школі віддавна. Продуктивно використовувати лекційну інформацію під час підготовки до семінарських, практичних занять, екзаменів студент зможе лише тоді, коли навчиться правильно слухати і записувати матеріал лекції.

Отже, студент, який слухає лекцію, повинен чітко уявити собі, яких результатів він повинен досягти, а саме:

- з'ясувати головну мету лекції;
- розділяти у конспекті лекції основні її частини;
- виділяти головне у закінчених блоках матеріалу;
- ефективно використовувати порівняння, застосовані чи запропоновані лектором;
- зробити правильний узагальнюючий висновок, обов'язково записати його та виділити іншим шрифтом (кольором);
- використовувати різні види шрифтів, кольорів під час конспектування;
- вдаватися до певних скорочень чи стенографічних позначок;
- записувати основні опорні фрази, що допоможуть відтворенню тексту;

- застосовувати у записах наочність, короткі узагальнюючі схеми;
- чітко записати загальний висновок з прослуханого матеріалу;
- записати основні бібліографічні джерела, запропоновані лектором.

Форма звітності: рукописний конспект лекційних матеріалів.

Перевірка та оцінювання конспекту відбувається за такими параметрами:

- правильність виділення головного (визначення основних положень лекції);
- логічність викладу інформації в конспекті, а також розвиток кожної окремої думки;
- чи законспектовані основні визначення, “ключові” положення, порядок їх викладу, чи присутня інформація, що деталізує основні положення;
- правильність застосування схем, цифр, фактологічних положень;
- наявність узагальнюючих висновків;
- зрозумілість конспекту у цілому, застосування різних шрифтів, кольорів;
- наявність основних бібліографічних джерел, запропонованих лектором.

Семінарські заняття

Розробкою різних підходів до проблеми семінарських занять займалося чимало науковців. Значний вклад у цю справу зробив В. Є. Римаренко. Семінар раніше застосовувався лише у вищій школі, на сучасному етапі його з успіхом використовують і в середній школі. І у зв'язку з цим змінилися підходи до семінару взагалі. У традиційній моделі викладання семінар розглядався як необхідна частина блоку “лекція-семінар”, де він використовувався як жорстка перевірка знань, засвоєних студентами після прослуховування певного циклу лекцій. У моделі трансформованої вищої освіти семінар стає самостійною формою організації навчального процесу. Це пов'язано із специфікою соціального і гуманітарного знання, коли необхідне самостійне вивчення інформації, а потім її проблемне обговорення в аудиторії: застосування інтерактивних методів навчання робить цю форму теж інтерактивною, а отже — ефективною і цікавою.

Від студента вимагається:

- вести самостійний пошук необхідних матеріалів;
- готувати за необхідності реферати чи доповіді;
- вести пошук цікавих фактів з теми, наочність;
- готувати презентації з певної теми;
- готуватися до дидактичних (ділових) ігор, дискусій, “круглих столів”;
- працювати в команді (групова підготовка до певних заходів);
- готувати виставки вивчених джерел інформації (за можливостями).

Крім розгляду найважливіших і складних питань курсу, семінар дає змогу перевірити глибину засвоєння матеріалу лекцій, підручників, інших навчальних посібників, уміння працювати в команді, стан сформованості ключових компетентностей.

Починаючи підготовку до семінарського заняття, студенти повинні, насамперед, уважно ознайомитися з його планом та навчальною програмою, повторити конспект лекцій і визначити шляхи підготовки до теми. Якщо запланована групова робота (підготовка до ділової гри чи “круглого столу”), необхідно розподілити роботу між учасниками.

Слід також звернутися до конспектів лекцій і підручників, рекомендованої додаткової літератури. До найважливіших і складних питань теми пропонується скласти конспекти відповідей. Плідному засвоєнню навчального матеріалу сприяє також конспектування додаткової літератури. Крім підготовки питань заняття слід приділити увагу визначенню основних категорій і понять.

Окрему увагу необхідно приділити підготовці (за необхідності) рефератів чи доповідей з певних питань; пошуку цікавих фактів з теми, наочності; створенню презентацій з певної теми.

Пам’ятка студенту

1. Завжди намагайся відшукати щось нове з будь-якого питання.
2. Користуйся найвеличнішим надбанням людства — книгою.
3. Ніколи не бійся спитати, якщо чогось не знаєш.
4. Завжди май план та короткий конспект своєї відповіді.
5. Шукай цікаві факти з питання, використовуй наочність.
6. Завжди май власну думку з питання, що обговорюється.
7. Вчися правильно вести дискусію, доводячи свою думку, та не ображати опонента.

Нижче наводяться теми та структура семінарських занять для студентів, самостійна підготовка до яких повинна узагальнити та систематизувати знання, допомогти у підготовці до підсумкового контролю з предмета — заліку та екзамену.

Теми семінарських занять

Розроблені теми семінарських занять подаються з усього курсу. Оскільки на семінари відводиться усього 5–6 годин, теми для опрацювання можуть вибиратися залежно від потреб та складності засвоєння матеріалу.

Змістовий модуль I. Травмуючі ситуації у житті людини

Семінарське заняття 1. Сутність і завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”

1. Поняття про психологію травмуючих ситуацій.
2. Завдання, що стоять перед психологічною наукою щодо проблем консультування у травматичних і посттравматичних ситуаціях.
3. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.

Література: основна [9; 13; 15; 16; 25; 31; 33];
додаткова [1; 2; 4; 5; 14–16; 23]

Семінарське заняття 2. Класифікація травмуючих ситуацій

1. Визначення поняття “травмуюча ситуація”.
2. Психологія травми.
3. Поняття про кризи та катастрофи у житті людини.
4. Основні підходи до класифікації травмуючих ситуацій.

Література: основна [9; 13; 15; 16; 23; 25; 31; 33];
додаткова [1; 2; 4; 5; 14–20; 23]

Семінарське заняття 3. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину

1. Поняття психологічної кризи.
2. Поняття катастрофічної ситуації та її вплив на психологічний стан людини.
3. Конструктивне і деструктивне вирішення проблем кризових станів.
4. Запобігання деструктивному вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
5. Поняття про стрес та адаптацію.
6. Синдром посттравматичного стресу.

Література: основна [9; 13; 15; 16; 21; 22; 25]
додаткова [4; 5; 15; 18–22]

Змістовий модуль II. Надання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації

Семінарське заняття 4. Психодинамічний підхід до надання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації

1. Основні поняття психодинамічного підходу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми.
2. Виявлення внутрішніх сил, що допомагають упоратися із травмуючою ситуацією.
3. Техніки психоаналізу, що допомагають вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
4. Аналітична індивідуальна психологія А. Адлера.
5. Соціальний психоаналіз Хорні.
6. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона.
7. Сценарний аналіз за Е. Берном.

Література: основна [1; 2; 4; 5; 7; 9; 10; 14; 16–19; 22; 24; 26; 27; 29; 32; 35];
додаткова [5–10; 15–18]

Семінарське заняття 5. Біхевіористський напрям у психології травмуючих ситуацій

1. Теорія реципрокного гальмування Д. Вольпе.
2. Процедура методу систематичної десенсибілізації.
3. Випадки застосування методу систематичної десенсибілізації: ситуації, що викликають підвищену тривогу, фобії, реакції уникання.
4. Імерсивні методи. Імаго-метод Вольперта.

Література: основна [9; 22; 25; 32];
додаткова [1; 2; 5; 8; 14–17]

Семінарське заняття 6. Гуманістичний підхід до процесу надання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях

1. Клієнтцентрована терапія К. Роджерса.
2. Активне слухання і метод терапевтичного дзеркала.
3. Гуманістичний підхід Р. Мея.
4. Логотерапія Г. Франкла.
5. Принципи надання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях у парадигмі гуманістичної концепції.

Література: основна [9; 21; 22; 25; 32];
додаткова [1; 2; 5; 6; 8; 14–17]

Семінарське заняття 7. Гештальтпідхід до надання допомоги у психотравмуючих ситуаціях

1. Гештальттерапія Ф. Перлза.
2. Поняття про три зони усвідомлювання.
3. Застосування принципу “тут і тепер” при психологічній допомозі за психотравмуючих ситуацій.
4. Техніки гештальттерапії у психологічній практиці.

Література: основна [6; 9; 21; 22; 25; 32];
додаткова [1; 2; 5; 6; 8; 14–17]

Семінарське заняття 8. Екзистенційний підхід до психології травмуючих ситуацій

1. Поняття про нормальну та невротичну тривоги.
2. Нормальна, невротична та екзистенційна вина.
3. Екзистенційний підхід до граничних проблем існування: смерті, свободи, ізоляції, втрати смислу.
4. Психологічна допомога у травмуючих ситуаціях у світлі екзистенційної парадигми.

Література: основна [1; 2; 9; 10];
додаткова [1; 2; 16; 19; 20]

Семінарське заняття 9. Застосування НЛП для допомоги клієнтам, які зазнали травми

1. Основні принципи застосування нейролінгвістичного програмування для надання допомоги клієнтам, які зазнали психологічної травми.
2. Основні методи НЛП, що застосовуються у травматичних і пост-травматичних ситуаціях.
3. Застосування терапевтичної метафори.

Література: основна [9; 21; 22; 25; 32]
додаткова [1; 2; 5; 6; 8; 14–17]

Семінарське заняття 10. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою

1. Сутність позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.
2. Основні аспекти позитивної психотерапії: позитивний підхід; змістовий аналіз конфлікту; п'ять сходинок процесу лікування.
3. Урахування етнічних особливостей у позитивній психотерапії. Притчо- та історіотерапія.

Література: основна [8; 9; 12; 17; 18; 24; 27];
додаткова [1–2; 10–13]

Семінарське заняття 11. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій

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

Література: основна [8; 9; 12; 13; 18; 21; 24; 27];
додаткова [1–2; 10–13]

Семінарське заняття 12. Застосування групових методів при психологічній допомозі клієнтам із психотравмою

1. Групи зустрічей.
2. Психодрама.
3. Групи психоаналізу.
4. Гештальтгрупи.

Література: основна [3; 8; 9; 11; 12; 17–20; 24; 27];
додаткова [1–2; 10–13]

Семінарське заняття 13. Застосування групових методів при психологічній допомозі клієнтам із психотравмою (продовження)

1. Групи сімейної терапії.
2. Групи арттерапії.
3. Групи тілесної і танцювальної терапії.
4. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

Література: основна [3; 8–10; 12; 18; 24; 27; 30; 32];
додаткова [1–2; 9–13]

Підготовка доповідей до семінарських занять

Доповіді студент може готувати як самостійно, так і у групі, у вигляді презентації, яку студенти по черзі озвучуватимуть. Підготовка до семінарського заняття може відбуватися і у формі виконання та презентації проектної роботи, у якій задіяна певна група студентів.

Пам'ятка студенту

Що потрібно для ефективної підготовки виступу з певної теми?

1. Формулювання мети та завдань виступу.
2. Окреслення основних питань з теми.
3. Пошук необхідної інформації з теми.

4. Критичне осмислення інформації та її подача у певному вигляді.
5. Підготовка наочності з теми (у вигляді схем, малюнків чи презентації).
6. Підбір цікавих конкретних фактів чи супроводу у контексті доповіді.
7. Обґрунтування висновків.
8. Чітке визначення часових меж виступу.

Розглянемо основні етапи підготовки доповіді з певної теми.

1. Формулювання мети та завдань виступу.

Головне — правильно почати доповідь, чітко сформулювавши актуальність питання, окреслити причину та мету виступу, довести доцільність обговорення питання. На цьому етапі доповідач має повернути й утримувати увагу аудиторії. Для цього необхідно висловлюватися чітко, логічно, дотримуватися принципів науковості, систематичності, доступності.

2. Окреслення основних питань з теми.

Основна частина доповіді повинна починатися з окреслення головних питань, їх короткої характеристики. Пошук необхідної інформації з теми.

3. Критичне осмислення інформації та її подача у певному вигляді.

Студент повинен чітко окреслити коло пошуку, бажано використовувати різні типи джерел інформації:

- бібліотечний фонд;
- бібліографія (каталоги, картотеки бібліотек);
- довідкова література (словники, довідники, енциклопедії);
- робота у мережі Інтернет.

Студентом вивчаються відповідні джерела, викладається суть проблеми, наводяться докази, пояснення, міркування. Студенти повинні вміти давати визначення основним категоріям і поняттям до визначеної семінарської теми. Слід пояснювати кожен аспект проблеми, підібрати переконливі цифри, факти, цитати. Потрібно обов'язково критично ставитися до отриманої інформації, оцінюючи її сучасність, партійність (деякі джерела мають наукове значення, але й позначені ідеологічними навантаженнями часів минулої епохи). Необхідно виробити власне ставлення до проблеми.

4. Підготовка наочності з теми (у вигляді схем, малюнків чи презентації).

Студенту слід пам'ятати, що доповідь без використання наочного показу буде сухою і нецікавою. Слід продумати, яким чином наоч-

ність буде демонструватися (у контексті доповіді чи слугуватиме фоном протягом доповіді; наочний показ може стати провідним у доповіді — презентація).

5. Підбір цікавих конкретних фактів чи супроводу у контексті доповіді.

Факти повинні бути присутніми, але не перевантажувати доповідь, не відволікати увагу від суті.

6. Обґрунтування висновків.

Висновки у кінці доповіді обов'язкові.

Вимоги до їх формулювання:

- мають бути лаконічними;
- повинні містити коротко актуальність, мету, завдання;
- відображати усі основні етапи доповіді;
- дати основні визначення (коротко);
- окреслити стан дослідженості проблеми у науці;
- містити короткий висновок про те, чи розкрита тема і перспективи її дослідження.

Отже, семінарські заняття у різних формах не тільки допомагають кращому засвоєнню матеріалу лекцій, а й вчать науковому викладу матеріалу, самостійній підготовці до обговорення проблем, формують комунікативні, організаційні, інтелектуальні, інформаційні компетентності, дають підготовку до майбутньої роботи над науковою темою.

Практичне заняття

Для самостійної роботи

Практичне заняття — це така форма навчання, за якої відпрацьовуються окремі теоретичні положення курсу, у студента формуються вміння і навички їх практичного застосування шляхом виконання відповідних завдань.

Практичні заняття проводяться після прослуховування і опрацювання лекцій та закріплення знань на семінарських заняттях.

При плануванні практичного заняття необхідно мати на увазі ряд дидактичних умов, за дотримання яких воно може бути ефективним:

- наявність у студентів певного запасу знань і прийомів розумової діяльності;
- адекватність проблемних завдань змісту, логіці навчального матеріалу і можливостям учнів;

- уміле об'єднання інформаційно-репродуктивного і проблемного шляху засвоєння знань, реалізація різних методів і прийомів, міжпредметних зв'язків;
- гнучке застосування різних організаційних форм роботи: колективної, групової та індивідуальної.

Практична робота може проводитися у різних формах, зокрема — тестування, моделювання, а також ділової гри, під час якої обговорюється якась проблема та розподіляються певні ролі.

Практичне заняття 1. Засвоєння техніки психодрами

Основні принципи техніки психодрами.

- Більшою мірою необхідно використовувати фізичні дії, а не розповідь, показ ситуації, а не розповідь про неї.
- Використання прямої адреси, тобто розповідь про людей, які залучаються до процесу і грають додаткові ролі. Вони розкривають подробиці, тобто беруть активну участь у психодрамі.
- Активна поведінка інших людей, які беруть участь у сценах, викликає спонтанну і безпосередню поведінку самого учасника.
- Створення абстрактної ситуації менш бажане, ніж конкретна робота із специфічними сценами. Слід створювати справжні зіткнення усюди, де це можливо.
- Необхідно заохочувати учасників до стверджувальних висновків щодо своїх бажань, страхів, намірів, використовувати пропозиції, що починаються з “я”.
- Працювати з ситуацією у минулому або майбутньому, начебто вона трапилася в сьогодні, тут і тепер. Звернути увагу на цінність потенційних можливостей для суперечок, для того, щоб домовитися, і тому використовувати такого роду досвід.
- Звертати особливу увагу на невербальні компоненти, тобто на тон голосу, модуляцію, інтонацію, інтенсивність, ходу, а також на положення тіла, жестикуляцію, експресію у комунікації.
- Вправлятися з учасниками безпосередньо в емпатії. Працювати над підвищенням рівня саморозкриття і чесності, особливо це стосується відчуттів.
- Поважати і прислухатися до міжособистісних переваг у динамічній групі.
- Постійно оцінювати і давати зворотний зв'язок групі щодо колективних переваг, з тим щоб допомогти учасникам працювати над їхніми власними проблемами. Враховувати взаємозв'язки і розглядати конфліктні рішення, тобто використовувати соціометрію.

- По можливості використовувати ігровий стиль у вирішенні ситуації.
- Міняти (варіювати) ідентичність учасників, тобто людей, які грають символічні ролі, або ситуацію, щоб обмежити надмірне включення одних і стимулювати відчуття альтернативних можливостей у інших.
- Використовувати символи і метафори, персоніфікувати їх і робити життєздатнішими.
- Включати інші артистичні символи і засоби, такі як рух, костюм, поезію, мистецтво, музику (звук) або світлові ефекти.
- Загострювати або ускладнювати поведінку учасників, щоб досліджувати широкі можливості різних вирішень ситуації.
- Визнавати і використовувати природу і цінність процесу “розігрівання”, тобто попереднього розгойдування, як передвісника творчої поведінки.
- Вдаватися до використання засобів драматичної техніки і реального розширення контексту драми для того, щоб досліджувати і виражати досвід уявної ситуації так само, як і реальної, зробити їх по можливості конкретними.
- Вітати і всіляко заохочувати моменти піднесення, збудження, ентузіазму і творчого розквітавання.
- Активно використовувати і культивувати сублімацію — канал творчої енергії — і переходити таким чином до альтернатив невротичної поведінки, переводячи його в динамічний розвиток характеру.
- Використовувати лікувальні чинники групової терапії. Основний сенс і мета цих принципів полягає в тому, щоб спровокувати спонтанність, яка відображується в імпульсній сприйнятливості і ефективно сприяє творчій інтуїції та інсайту.

Таким чином, психодрама може бути використана як засіб розвитку особистості, серед інших психотерапевтичних підходів: біхевіористських, направленої фантазії, гештальттерапії, аналізу, біоенергетики та інших творчих арт- або рекреаційних терапій.

Оберіть психодраматичні техніки, які ви використаєте під час заняття:

- “двійник”;
- “монолог”;
- “відсторонення”;
- “перегрівання”;
- “переміна ролей”;
- “дзеркальне відображення”;
- “за спиною” тощо.

Студентами може бути виконана практична робота у вигляді самотестування, метою якого є виявлення тих особистісних якостей у собі, які повинні допомогти у подальшій роботі у соціальній сфері.

Опитувальник “Оцінка здатності реагування в конфлікті”

За допомогою адаптованої Н. В. Гришиною методики американського соціального психолога К. Н. Томаса (1973) визначаються типові способи реагування на конфліктні ситуації. Можна виявити, наскільки людина схильна до суперництва і співпраці в групі, наскільки прагне до компромісів, уникає конфліктів або, навпаки, прагне загострити їх. Для того, щоб визначити, до якого способу Ви схильєтеся, потрібно, уважно прочитавши кожний з подвійних висловів а) і б), вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає тому, як Ви звичайно чините.

1. а) Іноді я надаю можливість іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
б) Замість обговорювати те, в чому ми розходимося, я прагну звернути увагу на те, в чому ми досягли згоди.
2. а) Я прагну знайти компромісне рішення.
б) Я намагаюся залагодити справу з урахуванням інтересів іншої людини і моїх власних.
3. а) Звичайно я наполегливо прагну добитися свого.
б) Іноді я поступаюся своїми власними інтересами на користь інтересів іншої людини.
4. а) Я прагну знайти компромісне рішення.
б) Я прагну не торкатися відчуттів іншої людини.
5. а) Залагоджуючи спірну ситуацію, я весь час намагаюся знайти підтримку в іншого.
б) Я прагну зробити все, щоб уникнути напруженості.
6. а) Я намагаюся уникнути неприємностей для себе.
б) Я прагну добитися свого.
7. а) Я прагну відкласти розв'язання спірного питання, щоб з часом вирішити його остаточно.
б) Я вважаю за можливе в чомусь поступитися, щоб добитися іншого.
8. а) Звичайно я наполегливо прагну добитися свого.
б) Я насамперед прагну визначити те, в чому полягають інтереси всіх і спірні питання, які розглядаються.
9. а) Я гадаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності.
б) Я докладаю зусиль, щоб добитися свого.

10. а) Я твердо прагну добитися свого.
б) Я намагаюся знайти компромісне рішення.
11. а) Насамперед я прагну визначити те, в чому полягають інтереси учасників діалогу, і спірні питання, що обговорюються.
б) Я прагну заспокоїти іншого і зберегти з ним стосунки.
12. а) Часто я уникаю займати позицію, яка може викликати суперечки.
б) Я даю можливість іншому в чомусь залишатися при своїй думці, якщо він також йде назустріч.
13. а) Я пропоную середню позицію.
б) Я наполягаю, щоб все було зроблено.
14. а) Я повідомляю іншому свої погляди і питаю про його погляди.
б) Я намагаюся показати іншому логіку і перевагу моїх поглядів.
15. а) Я прагну заспокоїти іншого і зберегти з ним стосунки.
б) Я прагну зробити все необхідне, щоб уникнути напруженості.
16. а) Я прагну не торкатися відчуттів іншого.
б) Я звичайно намагаюся переконати іншого в перевагах моєї позиції.
17. а) Зазвичай я наполегливо прагну добитися свого.
б) Я прагну зробити все, щоб уникнути напруженості.
18. а) Якщо це зробить іншого щасливим, я дам йому можливість наполягти на своєму.
б) Я дам іншому можливість залишитися при своїй думці, якщо він йде мені назустріч.
19. а) Насамперед я намагаюся визначити те, в чому полягають інтереси учасників діалогу і спірні питання, що обговорюються.
б) Я прагну відкласти спірні питання, щоб з часом вирішити їх остаточно.
20. а) Я намагаюся негайно подолати наші розбіжності.
б) Я прагну знайти якнайкраще поєднання переваг і втрат для нас обох.
21. а) Ведучи переговори, прагну бути уважним до іншого.
б) Я завжди схиляюся до прямого обговорення проблеми.
22. а) Я намагаюся знайти позицію середню між моєю та іншої людини.
б) Я відстоюю свою позицію.
23. а) Як правило, я стурбований тим, щоб задовольнити бажання кожного з нас.

- б) Інколи я надаю іншим узяти на себе відповідальність за вирішення спірного питання.
24. а) Якщо позиція іншого здається йому дуже важливою, я прагну піти йому назустріч.
- б) Я прагну переконати іншого піти на компроміс.
25. а) Я намагаюся переконати іншого в своїй правоті.
- б) Ведучи переговори, я прагну бути уважним до аргументів іншого.
26. а) Я звичайно пропоную середню позицію.
- б) Я майже завжди прагну враховувати інтереси кожного з нас.
27. а) Часто прагну уникнути суперечок.
- б) Якщо це зробить іншу людину щасливою, я дам їй можливість наполягти на своєму.
28. а) Звичайно я наполегливо прагну добитися свого.
- б) Залагоджуючи ситуацію, я зазвичай прагну знайти підтримку у іншого.
29. а) Я пропоную середню позицію.
- б) Думаю, що не завжди варто хвилюватися через певні розбіжності.
30. а) Я прагну не торкатися відчуттів іншого.
- б) У суперечці я завжди займаю таку позицію, щоб можна було добитися успіху.

Ключ до опитувальника:

Суперництво — 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

Співпраця — 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

Компроміс — 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 15б, 17б, 19б, 21а, 23а, 27а, 29б.

Уникнення — 1а, 5б, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 21а, 23б, 27а, 29б.

Пристосування — 1б, 3б, 4б, 6а, 11б, 15а, 16а, 18а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Отримані результати порівнюються, виявляється переважна форма соціальної поведінки опитуваного в ситуації конфлікту, тенденції його стосунків з іншими людьми у складних умовах.

Узагальнення: *обгрунтуйте поняття “конфлікт”. Проаналізуйте кілька ситуацій (на вибір), дайте рекомендації щодо оптимального реагування на ситуацію.*

Різноманітні вправи також допомагають краще зрозуміти, як реагувати у проблемних ситуаціях, допомагати іншим виходити з них з найменшими втратами.

Вправа “Ігри в дискримінацію”

Хід заняття:

Виконувати вправу в групі. Згадайте, що ви пам'ятаєте про дискримінацію (упереджене ставлення до людини).

Ознайомтеся з правилами гри в дискримінацію (якими критеріями група керується, яку групу вилучають, як спрацьовує вилучення). Наприклад:

а) Нехай 8–10 чоловік утворюють замкнене коло, стоячи пліч-о-пліч, тримаючи за руки один одного. Одна людина має 1 хвилину для того, щоб увірватися в середину кола. Якщо вривається, група має ще одного члена. Дайте кожному можливість почергово бути аутсайдером.

Запитайте: “Як ти себе відчуваєш, коли є членом групи? Як ти себе відчуваєш, коли ти виключений із групи? Коли ти намагаєшся потрапити в середину групи, а не вдається цього зробити, як ти себе відчуваєш?”

б) Розділіть групу на підгрупи за певним критерієм — кольором волосся чи очей, статтю або чим-небудь штучним, наприклад зеленими пов'язками на руках. Довільно призначте одну групу панівною. Панівна група має особливі привілеї, для іншої привілеї не визнаються. Запитайте: “Як ви себе відчуваєте, коли вважаєтеся панівними? Як ви себе відчуваєте, коли вважаєтеся аутсайдерами?”

Дискусія:

— Чи хтось із вас коли-небудь зазнавав дискримінації? Що трапилося? Як ви себе поводити?

— Як упередження і дискримінація впливають на конфлікт? Рекомендації:

Проводьте ігри в дискримінацію виважено, оскільки вони провокують таку емоцію, як тривога.

Узагальнення: обґрунтуйте поняття “дискримінація”, “аутсайдер”. Дайте аналіз кільком ситуаціям (на вибір), які ваші рекомендації до оптимального реагування на ситуацію.

Практичне заняття 2. Засвоєння техніки казкотерапії

Казка — один з найдавніших жанрів словесності, тому феномен казки є доказом культурної єдності людства. Казка долає будь-які групові обмеження: національні, історичні, статеві, вікові та соціальні. Універсальність казки тому і є основою для широкого застосування її в педагогіці і психотерапії.

Метод, розроблений О. В. Заширінською, унікальний. Автором пропонується не просто гра в казку, а створення казок, що дозволяє

людині досягнути творчого рівня. Метод призначений для навчання студентів-психологів, а також для корекції поведінки дорослих людей, особливо педагогів. Велике значення має комунікативне діалогове середовище, в якому відбувається дія казки.

Можна вказати на певні переваги діагностики і психокорекції розвитку за допомогою казкотерапії, які студенти повинні засвоїти до проведення практичних занять.

1. Психодіагностика за допомогою казкових прийомів — це проєктна психодіагностика, яка дозволяє описувати цілісну картину особистості, окремі її проблемні зони та резервні можливості.

2. Казкотерапія — це систематичне розширення потенційних творчих здібностей людини, якій допомагають вирішувати її психологічні проблеми.

3. Створюючи групи, учасникам доводиться налагоджувати міжособистісні відносини, при цьому враховуються і розвиваються деякі важливі комунікативні якості. Основні з них.

По-перше, прокидається емпатія, тобто вміння бачити світ (зміст казки) очима іншої людини, намагання зрозуміти його, здатність розповісти про своє розуміння, щоб інші змогли підтвердити або спростувати ці уявлення.

По-друге, розвивається доброзичливість, тобто здатність відчувати і показувати іншим свою пошану і симпатію, вміння сприймати погляди іншого учасника, коли не схвалюєш його думку, готовність підтримувати інших.

По-третє, вміння бути природним, не ховатися за масками, відкрито демонструвати оточенню своє ставлення, готовність бути самим собою.

По-четверте, конкретність, відмова від загальних міркувань, багатозначних і незрозумілих зауважень, вміння висловити свої думки, переживання, готовність однозначно відповідати на питання учасників, коли відбувається аналіз казок.

По-п'яте, ініціативність, тобто схильність до діяльнійшої позиції порівняно з іншими учасниками творчої групи, готовність братися за вирішення питань і проблемних ситуацій там, де потрібна активність та енергійність.

По-шосте, безпосередність, тобто вміння говорити і діяти прямо, чітко уявлення про ставлення інших людей і чітка демонстрація свого ставлення до них.

По-сьоме, відкритість, готовність щиро обговорювати з іншими свої думки, вміння говорити про відчуття, переживання, побоювання, сумніви.

По-восьме, ухвалення власних відчуттів та відчуттів інших людей, відсутність невпевненості під час висловлення своїх відчуттів, готовність сприймати відчуття оточення і висловлювати власні, не нав'язуючи їх.

По-дев'яте, конфронтація, усвідомлення своєї відповідальності, зацікавленості в певній позиції, якщо вона не збігається з думками інших. Передбачається готовність сперечатися по суті, конструктивно обговорювати суть справи, коректно проводити дискусії.

Нарешті, по-десяте, самопізнання, тобто відношення до конфронтації з іншими і до нового досвіду як до цінного матеріалу для пізнання себе, іншими словами, дослідницьке відношення до власного життя. За допомогою казки виникає готовність користуватися допомогою та порадами інших людей, залишаючись індивідуальністю.

Завдання для студентів: розробіть техніку групового заняття та проведіть його у створеній групі (наприклад, використовуючи казку Л. Керолла "Аліса у країні чудес"). Зробіть власні висновки.

ПОЗААУДИТОРНА САМОСТІЙНА РОБОТА

Позааудиторна самостійна робота сприяє формуванню у студентів різних компетентностей: інформаційної, інтелектуальної, комунікативної, соціальної, полікультурної тощо. Це обов'язкова форма роботи, вона формує самостійність, сприяє зростанню творчих можливостей студентів, дає змогу розвивати креативність мислення, творчі здібності. Ця форма роботи оцінюється з урахуванням різних критеріїв, серед них самостійність пошуку; креативність; критичність; творчі надбання.

Контрольна робота виконується відповідно до програми курсу. Її мета – закріплення отриманих умінь та навичок у результаті опрацювання лекційних матеріалів, а також здобутих під час роботи на семінарських і практичних заняттях. Обсяг контрольної роботи становить приблизно 10–20 сторінок. У ній розкриваються питання з основних розділів курсу, наведених у методичних вказівках.

Контрольна робота виконується на підшитих листах формату А4 (210 297 мм). На титульному листі наводиться її назва, дисципліна, курс, шифр групи, повністю прізвище, ім'я і по батькові. На другій сторінці вказується тема завдання, вона розбивається на окремі пункти.

У тексті контрольної роботи слід розкрити основний зміст питання, матеріал викладається стисло, лаконічно. Бажано застосовувати нао-

чність (схеми, графіки). У кінці — обов'язково висновок, список використаної літератури (оформлений відповідно до додатку З), ставиться дата і особистий підпис виконавця. Для позначок рецензента залишаються поля.

Здають контрольну роботу за модулем, кожна з них орієнтована на певний рівень знань.

Критерії, за якими роботу не буде зараховано:

- коли у роботі немає 60 % правильних відповідей;
- роботу здано несвоєчасно;
- робота виконана неакуратно.

Незарахована контрольна робота повертається студенту на доопрацювання, він повинен врахувати зауваження викладача і здати обидва варіанти роботи у визначений термін.

Теми контрольних робіт.

1. Проблеми психології травмуючих ситуацій.
2. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
3. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
4. Психологія кризових станів.
5. Психологія катастроф.
6. Психологія переживання.
7. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
8. Поняття про психологію стресу та психологічну адаптацію.
9. Синдром посттравматичного стресу.
10. Психодинамічний підхід до надання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації.
11. Основні поняття психодинамічного підходу до надання психологічної допомоги у кризових станах.
12. Техніки психоаналізу, що допомагають вирішенню проблем травмуючих ситуацій.
13. Аналітична індивідуальна психологія А. Адлера.
14. Соціальний психоаналіз Хорні.
15. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона.
16. Сценарний аналіз за Е. Берном.
17. Біхевіористський напрям у психології травмуючих ситуацій.
18. Гуманістичний підхід до процесу подання психологічної допомоги у травмуючих ситуаціях.
19. Клієнтцентрована терапія К. Роджерса

20. Гуманістичний підхід Р. Мея.
21. Логотерапія В. Франкла.
22. Гештальтпідхід до надання допомоги у психотравмуючих ситуаціях.
23. Екзистенційний підхід до психології травмуючих ситуацій.
24. Психологічна допомога при травмуючих ситуаціях у світлі екзистенційної парадигми.
25. Застосування НЛП для допомоги клієнтам, які зазнали травми.
26. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам із психотравмою.
27. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
28. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
29. Групи зустрічей.
30. Психодрама.
31. Групи психоаналізу.
32. Гештальтгрупи.
33. Групи сімейної терапії.
34. Групи арттерапії.
35. Групи тілесної і танцювальної терапії.
36. Застосування груп казкотерапії у травмуючих ситуаціях.

Реферат — одна з форм організації навчально-дослідницької діяльності студента. Його призначення — розвиток пізнавальної самостійності студента, умінь самому набувати, поглиблювати, творчо переробляти і осмислювати професійно значущі знання. Крім того, це ще і форми контролю рівня професійної підготовки студентів, і тому реферати виконуються з дотриманням єдиних вимог і правил, а саме виконуються у позанавчальний час і в терміни, встановлені викладачем. На написання реферату надається не менше місяця від дня вибору і затвердження теми.

Нормативні обсяги реферату — не менше 8–10 сторінок.

Реферування використовується при підготовці до практичних і семінарських занять, заліків і іспитів, а також у вигляді контрольної роботи студента, який з певних причин відстає в засвоєнні навчальної дисципліни.

Реферати створюються в єдиному примірникові і після перевірки підлягають поверненню виконавцю.

Навчання у вузі організовується за допомогою аудиторних занять (лекцій, семінарських і практичних занять, заліків і іспитів), практики, а також самостійної роботи студентів, що виконують реферативні роботи.

Вони є навчально-дослідницькими формами, заснованими на індивідуальній самостійній і особистісно орієнтованій діяльності студентів.

Реферат — це письмова робота, де стисло викладено дослідження проблеми на основі вивчення і переробки теоретичного або емпіричного матеріалу.

Реферування призначене для засвоєння прийомів, методів і засобів роботи з джерелами пізнання конкретної навчальної дисципліни. У рефераті не переказується зміст джерел, що вивчаються, а здійснюється їх аналіз, узагальнення, переструктурування, систематизація тощо.

Реферативна робота може виконуватися, як на матеріалі теорії, так і на основі вивчення досвіду практичної діяльності. Іноді для її написання буває досить вивчити і глибоко проаналізувати одне теоретичне джерело або описати досвід успішного застосування якого-небудь методу навчання конкретним вчителем.

В цілому, послідовне і якісне виконання реферату як форми навчально-дослідницької діяльності студента забезпечить формування методологічної, психологічної, педагогічної, організаційної і дослідницької культури, як основи *професійної компетентності*.

Структура реферату:

- вступ
- основна частина
- висновок
- список літератури
- додатки

Вступ — це модель дослідження. Тут подається весь науковий апарат, яким керується дослідник, виконуючи пошукову роботу. На його основі науковий керівник аналізує якість виконання реферату чи іншої наукової роботи і оцінює, наскільки глибоко усвідомлена і розкрита актуальність теми, чи досягнута поставлена мета, чи правильно підібрані методи дослідження, чи грамотно вони використані.

Склад вступу — актуальність дослідження, описання наукового апарату залежно від типу роботи.

При написанні *реферату* у вступі викладається актуальність теми, мета реферування і методи дослідження.

Обсяг вступу — приблизно 1/10 від усієї роботи (змістової частини реферату, курсової або дипломної роботи).

Пам'ятка студенту: як написати вступ до реферату

- Визначте вид роботи, його основну мету.
- Сформулюйте актуальність обраної теми.
- Визначте мету реферування.
- Правильно оберіть методи дослідження.

Основна частина — це умовна назва описання всього дослідження. Вона будується на основі спроектованого наукового апарату. Тут все повинно бути підпорядковано досягненню поставленої мети щодо перетворення предмета дослідження вибраними вами методами. Все, що було спроектовано і описано у вступі, в цій частині починає “працювати”.

Для написання основної частини складається план як перелік основних положень, які належить розкрити. План — це назви тих опорних параграфів, які визначаються. Кількість таких параграфів залежить від обсягу матеріалу, характеру тексту, особливостей навчальної дисципліни, в рамках якої виконується робота. Назви (заголовки) параграфів не можуть повторюватися, повинні бути змістовними, відображати ідеї, що розкриваються в них. Їх призначення — спрямувати увагу на конкретну ідею, конкретний матеріал.

Побудова основної частини реферату залежить від специфіки змісту і поставленої мети. Найчастіше реферат не має глав, а тільки параграфи, які не діляться на підпараграфи. Іноді взагалі ніякого ділення на частини немає, він виконується як цілісна робота, але з внутрішньою логікою викладу змісту. У виділених у рефераті параграфах відсутній загальний заголовок, таким для них стає тема реферату, записана на титульному листі.

Пам’ятка студенту: як написати основну частину реферату

- Напишіть основний зміст роботи: дайте назви параграфам відповідно до типу роботи.
- Визначте джерела інформації та способи їх пошуку.
- Опрацюйте джерела і зробіть виписки, закладки у книжці, запишіть тези.
- Дайте визначення основним поняттям.
- Зробіть критичний аналіз вивченої літератури з посиланнями на список літератури.
- Виконайте практичну частину дослідження та опишіть її.
- Використовуйте графіки, схеми, таблиці.
- Застосовуйте наукову мову.

Кожне дослідження має **висновки** — епілог роботи, її завершальну частину. Його завдання засвідчити, що мета дослідження досягнута, а гіпотеза — доведена.

Є різні види висновків:

- резюме;
- висновки;
- висновок.

Резюме — це коротке описання виконаної роботи, як перелік зробленого і висновків за главами.

Найчастіше використовується при реферуванні.

Висновки — нові думки, а точніше, висновки, зроблені на теоретичному або емпіричному матеріалі.

Висновок — це комплексна форма завершення дослідження, що включає і резюме, і висновки.

Крім того, у висновках має оцінюватися теоретична і практична значущість роботи.

Вибір виду висновку залежить від таких аспектів, як:

- складність роботи: для реферату буває досить резюме, для курсової — висновків, а для дипломної — висновок;
- характер змісту роботи, тобто від того, які методи роботи були використані; чим складніші методи, тим доцільніший вибір висновків і навіть висновку;
- володіння автором технологією завершення свого дослідження.

Пам'ятка студенту: висновки (резюме) до реферату мають містити:

- Твердження про досягнення мети дослідження з короткими підтвердженнями;
- Резюме, як найкоротший огляд виконаної роботи;
- Нові положення (ідеї, думки, оцінки), одержані в результаті дослідження;
- Встановлення практичної значущості виконаного.

За стилем написання резюме чи висновки повинні бути лаконічними, чіткими, логічними, доказовими, переконливими. Треба пам'ятати, що до них, як і до вступу, найбільш уважні рецензенти.

Його обсяг визначається характером роботи, але у середньому — не більше 1/10 частини всього тексту.

Списком літератури завершується дослідження. Нерідко його називають бібліографією, але це некоректно.

Список міститься за висновками і оформлюється з нової сторінки.

Кількість найменувань літератури, внесеної в список, залежить від форми дослідницької роботи. Норматив для реферату — не менше 5 найменувань, для курсової — не менше 10, для дипломної — не менше 25 найменувань.

Література, що вноситься в список, — це опубліковані теоретичні джерела, нормативно-правові документи, а також архівні матеріали.

Згадується не тільки цитована література, а й прочитана, така, що має безпосереднє відношення до досліджуваної теми, а також роботи, присвячені дослідженню вашої теми і виконані педагогами, психологами, соціологами, істориками, філософами та іншими фахівцями, які працюють у вашому вузі

Вся література оформлюється *за алфавітом*, за першою літерою прізвища автора роботи, найменування документа або колективної праці без певного авторства і привласнюється порядковий номер, на нього робляться посилання при цитуванні.

Окрім імені автора і назви роботи вказуються вихідні дані: місце видання, найменування видавництва або організації, що видала роботу, рік видання, кількість сторінок в тексті.

Література оформляється строго з урахуванням відповідних вимог.

Пам'ятка студенту: як скласти список літератури

- Працюючи над темою, робіть бібліографічне описання джерел.
- У списку наводьте не тільки цитовану літературу, а й прочитану, що має безпосереднє відношення до досліджуваної теми.
- Всі вказані і процитовані в тексті автори та їхні роботи повинні бути у списку.
- Список складається за алфавітом.
- Прослідкуйте за правильністю бібліографічного описання джерел.
- Зробіть посилання у роботі на список літератури.

Додаток — це матеріал, що уточнює, ілюструє, підтверджує окремі положення дослідження, однак не увійшов до тексту основної частини.

Додаток, як правило, використовується в дипломних роботах і рідко в рефератах і курсових, його склад визначається задумом дослідника.

Види додатків різноманітні:

- копії планів і програм;
- фотографії;
- тексти тестів і опитувальників;
- зразки дитячих малюнків і творів;
- приклади уроків;

- звіти;
- рапорти;
- документи або витяги з них;
- статuti;
- положення тощо.

Як правило, додатки робляться тільки у тому випадку, коли їх не менше двох. Це ті матеріали, на які є посилання в основному тексті. Зв'язок цей обов'язково показати.

Кожен додаток оформляється окремо, має свій номер і розміщується в кінці роботи з продовженням загальної нумерації сторінок.

У додатки не виносяться статистичні таблиці, діаграми експериментів; вони містяться безпосередньо в тексті.

Матеріали додатків не враховуються в обсязі роботи, в цілому вони не повинні перевищувати 1/3 всього тексту.

Запропоновані теми рефератів студент може обирати у готовому вигляді чи адаптувати до обраного виду роботи. Якщо це реферат, тему можна звузити, розглянувши певний її аспект. І навпаки, деякі із запропонованих тем можна обирати для наукової роботи.

Крім того, теми ґрунтовних наукових робіт повинні давати можливість досліджувати на практиці: використання окремих методик, дослідження їх впливу на особистість, що зазнала психотравми.

Теми рефератів.

1. Сутність і завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”.
2. Поняття про психологію травмуючих ситуацій.
3. Завдання, що постають перед психологічною наукою щодо проблем консультування у травматичних та посттравматичних ситуаціях.
4. Історія виникнення та розвитку наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
5. Класифікація травмуючих ситуацій.
6. Визначення поняття “травмуюча ситуація”.
7. Класифікація травмуючих ситуацій.
8. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
9. Поняття психологічної кризи.
10. Поняття катастрофічної ситуації та її вплив на психологічний стан людини.
11. Конструктивне та деструктивне розв'язання проблем кризових станів.
12. Запобігання деструктивному розв'язанню проблем травмуючих ситуацій.
13. Поняття про стрес та адаптацію.

14. Синдром посттравматичного стресу.
15. Психодинамічний підхід до надання психологічної допомоги клієнтам, які зазнали впливу травмуючої ситуації.
16. Основні поняття психодинамічного підходу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми.
17. Техніки психоаналізу, що допомагають розв'язанню проблем травмуючих ситуацій.
18. Аналітична індивідуальна психологія А. Адлера.
19. Соціальний психоаналіз Хорні.
20. Концепція кризи ідентичності Е. Еріксона.
21. Сценарний аналіз за Е. Берном.
22. Біхевіористський напрям у психології травмуючих ситуацій.
23. Теорія реципрокного гальмування Д. Вольпе.
24. Процедура методу систематичної десенсибілізації.
25. Випадки застосування методу систематичної десенсибілізації: ситуації, що викликають підвищену тривогу, фобії, реакції уникання.
26. Імерсивні методи.
27. Імаго-метод І. Вольперта.
28. Гуманістичний підхід до процесу надання психологічної допомоги за травмуючих ситуацій.
29. Клієнтцентрована терапія К. Роджерса.
30. Активне слухання і метод терапевтичного дзеркала.
31. Гуманістичний підхід Р. Мея.
32. Логотерапія В. Франкла.
33. Принципи надання психологічної допомоги при травмуючих ситуаціях у парадигмі гуманістичної концепції.
34. Гештальтпідхід до надання допомоги у психотравмуючих ситуаціях.
35. Гештальттерапія Ф. Перлза.
36. Поняття про три зони усвідомлювання (за Ф. Перлзом).
37. Застосування принципу "тут і тепер" у психологічній допомозі за психотравмуючих ситуацій.
38. Техніки гештальттерапії у психологічній практиці.
39. Екзистенційний підхід до психології травмуючих ситуацій.
40. Поняття про нормальну та невротичну тривоги.
41. Нормальна, невротична та екзистенційна вина.
42. Екзистенційний підхід до граничних проблем існування: смерті, свободи, ізоляції, втрати смислу.
43. Психологічна допомога за травмуючих ситуацій у світлі екзистенційної парадигми.
44. Застосування НЛП для допомоги клієнтам, які зазнали травми.

45. Основні принципи застосування нейролінгвістичного програмування для надання допомоги клієнтам, які зазнали психологічної травми.
46. Основні методи НЛП, що застосовуються у травматичних та посттравматичних ситуаціях.
47. Застосування терапевтичної метафори.
48. Позитивна психотерапія як засіб допомоги клієнтам з психологічною травмою.
49. Сутність позитивної психотерапії Н. Пезешкіана.
50. Основні аспекти позитивної психотерапії: позитивний підхід; змістовий аналіз конфлікту; п'ять сходинок процесу лікування.
51. Урахування етнічних особливостей в позитивній психотерапії.
52. Притчотерапія.
53. Історіотерапія.
54. Когнітивний напрям у психології травмуючих ситуацій.
55. Сутність когнітивної терапії та особливості її застосування за травмуючих ситуацій.
56. Основні техніки когнітивної терапії А Бека.
57. А. Бек про емоційні розлади.
58. Техніка декатастрофізації.
59. ABCD-терапія А. Елліса.
60. Застосування групових методів у психологічній допомозі клієнтам із психотравмою.
61. Групи зустрічей.
62. Психодрама.
63. Групи психоаналізу
64. Гештальтгрупи.
65. Групи сімейної терапії.
66. Групи арттерапії.
67. Групи тілесної терапії.
68. Групи танцювальної терапії.
69. Застосування груп казкотерапії за травмуючих ситуацій.
70. Сутність поняття “травмуюча ситуація”.
71. Завдання дисципліни “Психологія травмуючих ситуацій”.
72. Сутність наукового напрямку “психологія травмуючих ситуацій”.
73. Підходи до класифікації травмуючих ситуацій.
74. Психологічні особливості травмуючих ситуацій та їх вплив на людину.
75. Особливості конструктивного та деструктивного розв'язання проблем кризових станів.

76. Рівні психологічного стресу.
77. Поняття про синдром посттравматичного стресу.
78. Основні поняття психоаналізу: мотиви, потяги, внутрішні конфлікти, захисні механізми.
79. Застосування біхевіористського напрямку у психології травмуючих ситуацій.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

• За змістовим модулем I

Дайте визначення:

1. Травмуючі ситуації — це...
2. Кризовий стан — це...
3. Психологічний стрес — це...
4. Психологічна криза — це...
5. Посттравматичний стрес — це...

• За змістовим модулем II

1. Розробіть власний сценарій роботи в групі арттерапії.
2. Назвіть переваги діагностики та психокорекції розвитку за допомогою казкотерапії.
- **Підберіть вправи на відпрацювання моделей поведінки в різних ситуаціях.**
- **Змодельуйте ситуацію роботи з категорією людей, які зазнали психотравми. Яку стратегію поведінки Ви оберете? Опишіть Ваш план дій.**
- **Продіагностуйте себе і товариша (див. додатки: тест “Про що говорять Вам міміка і жести?”).**

КОНТРОЛЬ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Ефективність виконання студентами завдань із самостійної роботи контролюється:

- під час лекцій — контроль знань та вмінь, засвоєних у розрізі інших курсів;
- під час проведення практичних і семінарських занять — перевірка рівня підготовленості до виконання конкретної роботи здійснюється з метою оцінювання результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Оцінка рефератів та контрольних робіт здійснюється за системою оцінювання, що діє у навчальному закладі.

Реферати захищаються у формі публічного виступу і презентації.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРИ

Основна

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Прогресс, 1995.
2. Ассаджиоли Р. Психосинтез. Принципы и техники: Пер с англ. — М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди, люди, которые играют в игры. — СПб.: Лениздат 1992.
4. Бурлачук Л. Ф., Тرابская И. А., Кочарян А. С. Основы психотерапии. — К., 1999.
5. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. — СПб., 2001.
6. Гештальттерапия. Теория и практика. — М., 2000.
7. Глэддинг С. Психологическое консультирование. — СПб.: Питер, 2002.
8. Защиринская О. В. Сказка в гостях у психологии. — М., 2001.
9. Зубалий Н. П., Левочкина А. М. Основы психотерапии: Учеб. пособие. — К.: МАУП, 2001.
10. Кучерявий І. Т., Клепиков О. І. Творчість — основа розвитку потенційних джерел особистості: Навч. посіб. — К.: Вища шк., 2000. — 288 с.
11. Лейпец Г. Психодрама: теория и практика: Пер. с нем. — М., 1994.
12. Лендерт Г. Л. Игровая терапия: искусство отношений: Пер. с англ. — М., 1994.
13. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. — М.: ЭКСМО, 2005.
14. Пельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. — СПб.: Питер, 2001.
15. Ольшанский Д. В. Психология терроризма. — СПб.: Питер, 2003.
16. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учеб. пособие для студ. вузов. — М.: Сфера, 2000.
17. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Восточные истории и психотерапия. — М.: Прогресс, 2004.
18. Притчи человечества / Сост. В. В. Лавский. — Минск: Лотаць, 2001.
19. Психоанализ и культура / Избр. тр. Карен Хорни и Эриха Фромма. — М.: Юристь, 1995.
20. Психодрама и групповой процесс / Под ред. И. А. Гринберга. — М., 1993.

21. *Психологія життєвої кризи* / Відп. ред. Т. М. Титаренко. — К.: Агрпромовидав України, 1998.
22. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под. ред. Б. Д. Карвасарского. — СПб.: Питер, 1999.
23. *Роджерс К. С.* Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994.
24. *Рождественская Н. В., Толшин А. В.* Креативность: пути развития и тренинги. — СПб.: Речь, 2006. — 320 с.
25. *Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И.* Психологическая помощь в кризисной ситуации. — М., 2004.
26. *Роменец В. А.* Психологія творчості: Навч. посіб. — 3-тє вид. — К.: Либідь, 2004. — 288 с.
27. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. — М.: Прогресс, 1990.
28. *Сидоренко Е. В.* Психодраматический и недирективный подходы к групповой работе с людьми: Методические описания и комментарии. — СПб., 1992.
29. *Сидоренко Е. В.* Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб.: Речь, 2002.
30. *Старк А., Хендрикс К.* Танцевально-двигательная психотерапия: Пер. с англ. — Ярославль, 1994.
31. *Столяренко А. М.* Экстремальная психопедагогика: Учеб. пособие для вузов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002.
32. *Урсано Р., Зонненберг С., Лазар С.* Психодинамическая психотерапия. — М., 1992.
33. *Фромм Е.* Человек для себя: Исследование психологических проблем этики. — М., 1992.
34. *Холмс П., Карп М.* Психодрама — вдохновение и техника: Пер с англ. — М., 1997.
35. *Эйдемиллер А. Г.* Методы семейной диагностики и психотерапии: Метод. пособие. — М.: Фолиум, 1996.
36. *Эйдемиллер З. Г., Юстицкий В. В.* Психология и психотерапия семьи. — СПб., 1999.

Додаткова

1. *Абрамова Г. С.* Введение в практическую психологию. — Брест, 1993.
2. *Абрамова Г. С.* Практическая психология. — М., 1997.
3. *Васильев В. Л.* Юридическая психология. — СПб.: Питер, 2002.

4. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во МГУ, 1984.
5. *Бондаренко А. Ф.* Психологическая помощь: теория и практика. — К.: Укртехпресс, 1997. — 215 с.
6. *Бродли Б. Т.* Рекомендации начинающему практику в центрированной на клиенте терапии / Под ред. А. М. Дружинина. — К., 1997.
7. *Васьковская С. В., Горностай П. П.* Психологическое консультирование: ситуационные задачи. — К.: Выща шк., 1996.
8. *Горностай П. П., Васьковская С. В.* Теория и практика психологического консультирования. — К.: Наук. думка, 1995.
9. *Вачков И.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учеб. пособие. — М., 1999.
10. *Вачков И. В.* Введение в тренинговые технологии. — М., 1998.
11. *Жуковская Р. И.* Игра и ее педагогическое значение. — М., 1975.
12. *Ермолаева М. В.* Восприятие и переживание сказки — путь от смысла житейского к смыслу жизненному // Мир психологии. — 1988. — № 3.
13. *Игры: обучение, тренинг, досуг* / Под ред. В. В. Петрусинского. — М., 1994.
14. *Карпова Г. О.* Зміст професійної діяльності рай(міськ)центрів психологічної служби / За ред. Н. Л. Коломінського. — К., 1995.
15. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. — М., 1999.
16. *Макишанов С. И.* Психология тренинга. — СПб., 1997.
17. *Маслоу А.* Психология бытия. — М.: Ваклер, 1997.
18. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования. — М.: Класс, 1994.
19. *Фрейд З.* Введение в психоанализ: Лекции. — М.: Наука, 1991.
20. *Фрейд З.* Психология бессознательного. — М.: Просвещение, 1994.
21. *Фромм Э.* Бегство от свободы. — М.: Прогресс, 1995.
22. *Фромм Э.* Душа человека. — М.: Республика, 1992.
23. *Шульц Д., Шульц С.* История современной психологии. — СПб., 1998.

ТЕСТ

Про що говорять Вам міміка і жести?

1. Ви вважаєте, що міміка і жести — це:

- а) спонтанне вираження душевного стану людини в певний момент;
- б) доповнення до мови;
- в) зрадницький вияв нашої підсвідомості.

2. Чи вважаєте Ви, що у жінок мова міміки і жестів виразніша, ніж у чоловіків:

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

3. Як Ви вітаєтеся з дуже хорошими товаришами:

- а) радісно кричите: “Привіт!”;
- б) сердечним рукостисканням;
- в) обіймаєте один одного;
- г) вітаєте стриманим рухом руки;
- д) цілуєте один одного в щоку.

4. Яка міміка і жести означають в усьому світі одне і те саме? (Дайте три відповіді):

- а) коли хитають головою;
- б) коли кивають головою;
- в) коли морщать носа;
- г) коли морщать лоба;
- д) коли моргають;
- е) коли посміхаються.

5. Найвиразніша частина тіла:

- а) ступні;
- б) ноги;
- в) руки;
- г) кисті рук;
- д) плечі.

6. Найвиразніша частина Вашого власного обличчя. (Дайте дві відповіді):

- а) лоб;
- б) брови;
- в) очі;
- г) ніс;

- д) вуста;
- є) куточки рота.

7. Коли Ви проходите повз вітрину магазину, в якій видно Ваше відображення, на що Ви звертаєте увагу насамперед:

- а) як на Вас сидить одяг;
- б) на зачіску;
- в) на статуру;
- г) ні на що.

8. Якщо хтось, розмовляючи або сміючись, часто закриває рот рукою, у Вашому уявленні, це означає, що:

- а) йому є що ховати;
- б) у нього некрасиві зуби;
- в) він чогось соромиться.

9. Що передусім привертає увагу у Вашому співбесідникові:

- а) очі;
- б) рот;
- в) руки;
- г) постава.

10. Якщо Ваш співбесідник, розмовляючи з Вами, відводить очі, це для Вас ознака:

- а) нечесності;
- б) невпевненості в собі;
- в) зібраності.

11. Чи можна за зовнішнім виглядом розпізнати типового злочинця:

- а) так;
- б) ні;
- в) не знаю.

12. Чоловік починає розмову з жінкою. Він це робить тому, що:

- а) перший крок завжди роблять саме чоловіки;
- б) жінка несвідомо дає зрозуміти, що хотіла б, щоб з нею розмовляли;

в) він досить мужній для того, щоб ризикувати одержати “от ворот поворот”.

13. У Вас склалися враження, що слова людини не відповідають тим “сигналам”, які можна вловити з її міміки і жестів. Чому Ви більше вірите:

- а) словам;
- б) “сигналам”;
- в) людина взагалі викличе у Вас підозру.

14. Поп-зірки, наприклад Мадонна або Принс, направляють публіці “сигнали”, що мають однозначно еротичний характер. Що, по-вашому, за цим ховається:

- а) просто фіглярство;
- б) вони “заводять” публіку;
- в) це вираження їхнього власного настрою.

15. Ви дивитесь наодинці страшну детективну кінострічку. Ваші відчуття:

- а) дивитесь цілком спокійно;
- б) реагуєте на те, що відбувається, кожною клітинкою своєї істоти;
- в) заплющуєте очі під час особливо страшних сцен.

16. Своєю міміку можна контролювати:

- а) так;
- б) ні;
- в) тільки окремі її елементи.

17. При інтенсивному флірті Ви “пояснюєтесь” переважно:

- а) очима;
- б) руками;
- в) словами.

18. Чи вважаєте Ви, що більшість наших жестів:

- а) перейняті в когось і заучені;
- б) передаються із покоління в покоління;
- в) закладені в нас від природи.

19. Якщо у людини борода, для Вас це ознака:

- а) мужності;
- б) того, що людина хоче сховати риси свого обличчя;
- в) того, що цей тип занадто ледачий, щоб поголитися.

20. Більшість людей вважають, що права та ліва сторони обличчя у них різняться. Ваша думка з цього приводу:

- а) так;
- б) ні;
- в) тільки у людей похилого віку.

Підрахуйте кількість очок:

Запитання	Варіанти відповідей					
1	а – 2	б – 4	в – 3			
2	а – 1	б – 3	в – 0			
3	а – 4	б – 4	в – 3	г – 2	д – 4	
4	а – 0	б – 0	в – 1	г – 1	д – 0	є – 1
5	а – 1	б – 2	в – 3	г – 4	д – 2	
6	а – 2	б – 1	в – 3	г – 2	д – 3	є – 2
7	а – 1	б – 3	в – 3	г – 2	д – 0	
8	а – 3	б – 1	в – 1			
9	а – 3	б – 2	в – 2	г – 1		
10	а – 3	б – 2	в – 1			
11	а – 1	б – 3	в – 1			
12	а – 1	б – 4	в – 2			
13	а – 0	б – 4	в – 3			
14	а – 4	б – 2	в – 0			
15	а – 4	б – 0	в – 1			
16	а – 0	б – 2	в – 1			
17	а – 3	б – 4	в – 1			
18	а – 2	б – 4	в – 0			
19	а – 3	б – 3	в – 1			
20	а – 4	б – 0	в – 2			

77–56 очок. Браво! У вас відмінна інтуїція. Ви здатні розуміти інших людей. У вас є спостережливість і чуття. Але Ви занадто сильно покладаєтесь у своїх думках на ці якості, слова мають для Вас другорядне значення. Якщо Вам посміхнулися, Ви уже готові повірити, що Вам освідчуються в коханні. Ваші “вироки” надто поспішливі, і в цьому приховується для Вас небезпека, можна “попасти пальцем у небо”. Робіть на це поправку, і у Вас усі шанси навчитися добре розбиратися у людях. А це важливо і на роботі, і в особистому житті.

55–34 очки. Ви із задоволенням спостерігаєте за іншими людьми, і Ви непогано розумієте їхню міміку та жести. Проте Ви ще не зовсім вмієте використовувати цю інформацію в буденному житті, наприклад, для того, щоб правильно будувати свої взаємостосунки з оточенням. Ви схильні скоріше сприймати сказані Вам слова і керувати-

ся ними. Наприклад, хтось скаже Вам: “Мені з Вами зовсім не сумно”, зробивши при цьому кислу міну. Але Ви повірите словам, а не виразу обличчя, хоча воно вельми красномовне. Розвивайте інтуїцію, більше покладайтеся на відчуття!

33–11 очок. На жаль, мова міміки і жестів для Вас — китайська грамота. Вам надзвичайно важко правильно оцінювати людей. І справа не в тому, що Ви на це не здатні, просто Ви не звертаєте на це увагу, і дуже даремно! Намагайтеся навмисне фіксувати увагу на дрібних жестах людей, що оточують Вас, тренуйте спостережливість. Пам’ятайте прислів’я: “Тіло — це рукавичка для душі”. Непогано розуміти душу іншого — вірний засіб самому не попасти в пастку самотності.

ЗМІСТ

Пояснювальна записка.....	3
Аудиторна самостійна робота.....	5
Позааудиторна самостійна робота.....	21
Завдання для самостійної роботи.....	31
Контроль самостійної роботи.....	31
Список літератури.....	32
Додатки.....	35

Відповідальний за випуск *А. Д. Вегеренко*
Редактор *О. М. Коваленко*
Комп'ютерне верстання *А. А. Кучерук*

Зам. № ВКЦ-4463

Формат 60 84/16. Папір офсетний.
Друк ротаційний трафаретний. Наклад 50 пр.
Міжрегіональна Академія управління персоналом (МАУП)
03039 Київ-39, вул. Фрометівська, 2, МАУП
ДП «Видавничий дім «Персонал»
03039 Київ-39, просп. Червонозоряний, 119, літ. XX
*Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 3262 від 26.08.2008*