

**Ірина Черезова**

# **Психологія життєвих криз особистості**

**Практикум**

**Бердянськ, 2021**

УДК 159.9-022.326.5(076.5)

Ч46

*Рекомендовано до друку  
вченою радою факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв  
Бердянського державного педагогічного університету  
(протокол № 1 від 27 серпня 2021 р.)*

**Рецензенти:**

**ГОРЕЦЬКА Олена**, кандидатка психологічних наук, доцентка, завідувачка кафедрою психології (Бердянський державний педагогічний університет);

**СЕРБОВА Ольга**, кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри прикладної психології та логопедії (Бердянський державний педагогічний університет).

**ЧЕРЕЗОВА Ірина**

**Ч46** Психологія життєвих криз особистості : практикум. Бердянськ, БДПУ, 2021. 63 с.

Практикум з навчальної дисципліни «Психологія життєвих криз особистості» розроблений відповідно до освітньо-професійної програми «Початкова освіта» підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 013 Початкова освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Практикум включає навчально-професійні завдання з психології життєвих криз особистості, засоби діагностики освітніх результатів та критерії їх оцінювання, джерела інформації та додатки. Подані практичні матеріали допоможуть здобувачеві вищої освіти зрозуміти внутрішній світ людини, що переживає життєву кризу, усвідомити особливості професійного здоров'я та сприятимуть ефективній підготовці до професійно-педагогічної діяльності.

Практикум рекомендований здобувачам вищої освіти, викладачам, вчителям-практикам.

© Черезова І., 2021

© БДПУ, 2021

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>ТЕМА 1. ЖИТТЄВА КРИЗА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ОПАНУВАННЯ.....</b>	<b>5</b>
Навчально-професійні завдання.....	6
<b>ТЕМА 2. КОНФЛІКТИ ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....</b>	<b>9</b>
Навчально-професійні завдання.....	10
<b>ТЕМА 3. ВІК ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....</b>	<b>13</b>
Навчально-професійні завдання.....	14
<b>ТЕМА 4. ВТРАТА ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....</b>	<b>18</b>
Навчально-професійні завдання .....	19
<b>ТЕМА 5. НАСИЛЬСТВО ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ.....</b>	<b>27</b>
Навчально-професійні завдання .....	28
<b>ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.....</b>	<b>32</b>
Навчально-професійні завдання.....	33
<b>ТЕМА 7. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА – НЕВІД'ЄМНА ЛАНКА ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ.....</b>	<b>39</b>
Навчально-професійні завдання.....	40
<b>ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ».....</b>	<b>44</b>
<b>КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ.....</b>	<b>58</b>
<b>РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

В умовах невизначеності, різноманітності та складності сучасного життя, що поєднується з нестабільністю економічної, політичної, соціальної ситуації, переживання кризових станів, стресів, травматичних подій стало вже звичайним та повсякденним. Все це сприяє погіршенню фізичного та психічного здоров'я людини, зниженню стану задоволеності життям, обмеженості соціальних зв'язків, конфліктності міжособистісних стосунків тощо. Виходячи із зазначеного, сучасний учитель має бути компетентним у питаннях виникнення та перебігу життєвих криз особистості на різних етапах онтогенезу, а також у визначенні тих маркерів, які визначають необхідність кваліфікованої психологічної допомоги.

Переживання особистістю кризової події поряд із виникненням гострих негативних емоцій містить внутрішній потенціал особистісного зростання, який полягає в мобілізації життєвої активності, розумінні та прийнятті себе, переосмисленні власного життя, формуванні нових зв'язків, включенні глибинних резервів психіки. Все це і багато інших факторів переводять питання стресостійкості та подолання життєвих криз особистістю із суто теоретичних розмірковувань у практичну проблему, від вирішення якої в остаточному підсумку залежатиме доля самої нації.

Практикум з психології життєвих криз особистості розроблений відповідно до освітньо-професійної програми підготовки здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 013 Початкова освіта галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

Запропонований практикум орієнтує викладачів закладів вищої освіти на організацію цілісного педагогічного процесу під час вивчення психології життєвих криз особистості шляхом моделювання квазіпрофесійної навчально-пізнавальної діяльності студентів. Навчально-професійні завдання мають практико-орієнтований характер та можуть бути використані на практичних заняттях та під час організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Виконання запропонованих завдань сприяє розумінню внутрішнього світу людини, що переживає життєву кризу, та ефективній підготовці до професійно-педагогічної діяльності.

## **ТЕМА 1. ЖИТТЄВА КРИЗА ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ОПАНУВАННЯ**

### **Мета:**

- з'ясувати сутність життєвої кризи, типи ставлення та способи виходу із складних життєвих ситуацій;
- розвивати вміння аналізувати складні життєві ситуації;
- виховувати психологічну культуру.

### **Ключові поняття теми:**

криза, життєва криза, види криз, типи ставлення до кризової ситуації (ігнорувальне, перебільшувальне, демонстративне, волонтаристське, продуктивне), техніки життя в умовах кризи, біографічний стрес.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- визначати та аналізувати кризові ситуації,
- підбирати відповідні техніки реагування на кризові ситуації,
- моделювати кризові ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Загальна характеристика життєвої кризи.
2. Типи ставлення до кризової ситуації.
3. Характеристика стадій життєвої кризи.
4. Техніки життя у кризових умовах.
5. Конструктивні способи виходу з життєвої кризи.
6. Деструктивні способи виходу з життєвої кризи.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Описати п'ять прикладів кризових ситуацій в житті людини або в особистому житті (за власним бажанням).

### **Література**

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2010. 244 с.
2. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. С. 8-35.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : навчальний посібник. 2-е видан., випр. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2007. С. 877-891.

4. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
5. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
6. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
7. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Ірина ЧЕРЕЗОВА. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.

### Навчально-професійні завдання

*Проаналізуйте приклади кризових ситуацій. Визначте вид життєвої кризи та її особливості. Запропонуйте техніки виходу з життєвих криз. Обґрунтуйте відповідь.*

**Ситуація 1.** Бажана вагітність завмерла на 13-му тижні. Страх втрати частину себе, відчуття вини за своє нездоров'я призвели до замкнутості в собі, постійного придушення емоцій на болючу тему. Агресія на чоловіка за те, що він байдужий до мене і того, що відбулося. Після декількох місяців пересилила себе і стала спілкуватися на проблемну тему з «товаришами по горю» в групах самопомоги. Поступово зрозуміла, що це трапляється з багатьма і всі якось намагаються із цим жити, потроху заспокоїлася. Значенням існування стало подальше обстеження, робота над своїм здоров'ям і спроби знов завагітніти.

**Ситуація 2.** У нашому житті довгі 20 років були любов і щастя. Потім раптово - швидкоплинна хвороба чоловіка, його смерть. Було відчуття, що і моє життя уривається. Здавалося, що я не зможу нести одна таку ношу: переїзд з міста М., двоє дітей, починати все ніби з нуля. Переді мною два роки стояло питання: «Як жити далі?». Після сильного схуднення (в перший рік після смерті чоловіка) набрала вагу пристойно - 12 кг. Лікарняні через кожні три місяці, втрата інтересу до життя. Лікарі призначили строгу дієту - серце давало збої; дали третю групу інвалідності. Так тривало три роки, поки я випадково не познайомила з уривками книги Поля Брегга «Чудо голодування». Мені вдалося придбати цю книгу. Читаючи її, я багато роздумувала. І зі мною стали відбуватися зміни. За її допомогою я навчилася управляти процесами свого життя і собою теж. Це було боляче. Я зрозуміла, що «отруєна» життєвими спогадами та їжею (їжа мене заспокоювала, мабуть). Я розумію зараз, що, знаходячись без їжі, що дуже важко упродовж доби, «будила» до діяльності свої вольові механізми, життєві ресурси. Так, через рік у мене заблищали очі, я стала сміятися, з'явився інтерес до життя.

**Ситуація 3.** Я втрачаю своїх дітей: старший син пропадає в черговому плаванні. Молодший син загинув в автокатастрофі. Здавалося, що життя моє зупинилося. Немає слів, щоб описати, як мені не хотілося жити далі без своїх дітей. Я звернулася за підтримкою до праці Л. Хей «Зціли своє життя. Зціли своє тіло. Сила усередині нас». Розглянула розділ «Подолати больову межу» («Травма

смерті», «Усвідомлення болю», «Прощення - шлях до свободи», «Зміна старих програм» та ін.). Це стимулювало дуже інтенсивну внутрішню роботу і допомогло відновити втрачену рівновагу життєвих сил.

**Ситуація 4.** Парубок не виявив ніяких здібностей у житті. Нічого до ладу він не вмів, нічого в нього не виходить, ніяких особливих здібностей не виявилось. Інші люди теж йому про це говорять і він їм вірить. Він відчуває розчарування в житті, втратив до неї інтерес.

**Ситуація 5.** Батько постійно лає свого сина, «гризе» його із приводу і без. Син губиться, не знає як йому догодити. Почуває себе приниженим. Йому дуже гірко, що його ніхто не захищає й не любить.

**Ситуація 6.** Молода жінка розгублена. Чоловік напередодні повідомив, що в нього є інша і він вирішив піти від неї. Умовляння не справили ніякої дії. Чоловік заявив, що жити з нею не буде, а вранці зібрав речі та пішов, сказавши, що назавжди.

**Ситуація 7.** Мати не знає, що робити зі своєю донькою: вона нікого не слухає, грубіянить. Може по-декілька днів не бути вдома, нічого не пояснюючи. Її поведінка має розпусний характер і батьки знають про це. Донька стає все більш розв'язною, грубою, вдома нічого не робить, постійно вимагає грошей.

**Ситуація 8.** Жінка зазнає великих навантажень на роботі, крім того, їй постійно й безпричинно роблять зауваження та докоряють. Їй здається, що всі налаштовані проти неї. На неї кидають косі погляди, перешіптуються за спиною, але в очі ніхто нічого не каже. Жінка дуже дорожить своєю роботою, але умови в колективі нестерпні.

**Ситуація 9.** Чоловік звертається до психолога із запитом «сімейна проблема». На сенситивному рівні він відчуває порушення мислення і концентрації уваги, відчуття тягаря відповідальності, порушення сну, втрату апетиту. Емоційний рівень характеризується тривогою і депресією, роздратованістю, плачем без причини, соромом, почуттями вини та втрати. Мотиваційний рівень відзначається огидою до людини, яка була причиною кризи, уникненням контактів і спілкування, недовірою до людей, образою на інших, втратою інтересу до життя та самоповаги, зниженням самооцінки та розчаруванням у собі. На інтелектуальному рівні чоловік намагається пояснити свій стан. Так, його причинами він вважає непорозуміння з одним із членів сім'ї, небажання йти на поступки з обох боків.

**Ситуація 10.** Олена (32 роки), пропрацювавши три роки з малолітніми злочинцями в колонії для неповнолітніх, відзначає: «Я зазвичай відчувала себе достатньо безпечно та впевнено. Я не думала про безпеку дитини, коли вона вдень повертається зі школи, сама вільно гуляла у будь-який час. Тепер я ніколи не виходжу увечері на вулицю одна. У своїй квартирі на вікна я поставила ґрати

та укріпила двері».

**Ситуація 11.** Зі спогадів Любов Захарівни Новік, старшини, санінструктора: «Коли я розкажу вам усе, що було, я знову не зможу жити, як усі. Я хвора стану. Я прийшла з війни жива, тільки поранена, але я довго хворіла, я хворіла, поки не сказала собі, що все це треба забути, або я ніколи не одужаю».

**Ситуація 12.** Жінка, що звернулася в службу зайнятості за допомогою, пропрацювала на одному підприємстві 25 років. Страждаючи цукровим діабетом, вона практично не брала лікарняний і навіть не перебувала на обліку в ендокринолога, оскільки всі сили віддавала роботі. Вона вважала себе фахівцем у своїй галузі, тому, коли нове керівництво звільнило її, жінка пережила відчуття приниження, образи та розчарування. Однак бесіди з жінкою показали, що у відносинах з начальством у неї і раніше не все було в порядку. Проблеми накопичувалися впродовж років, але вона не помічала їх, вона визнала, що не займалася своїм здоров'ям, не збудувала близьких відносин із людьми, спрямувавши свою енергію та час тільки на роботу. Вона оцінювала себе в одній-єдиній якості: добросовісного працівника, ділову людину. Однак із приходом нового керівництва стали вводитися зміни, нові технології і вона не зуміла пристосуватися до них. У неї був тільки один набір правил, і коли вона стала одержувати сигнали, які говорили про те, що ситуація нестабільна, то виявилася не в змозі змінити своє власне ставлення та поведінку. Криза, що вибухнула, застала її зненацька. Уявлення її про себе як про сильну, ділову, компетентну робітницю були непохитні, тому вона виявилася без ресурсів, які звикла використовувати, щоб відчувати себе упевнено.

**Ситуація 13.** Жінка виявила ущільнення в грудях, і лікар, до якого вона звернулася, запропонував їй пройти ретельне обстеження, а потім - лікування. Вона здогадалася, що ущільнення злоякісне, і відчула сильний страх. Пізніше їй була запропонована операція та подальше тривале стаціонарне лікування. Керівники фірми, в якій вона працювала, вирішили, що їм не вигідно тримати співробітника, який постійно відсутній, та її звільнили.

## **Рефлексія**

### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. Якими компетентностями необхідно володіти для ідентифікації ситуацій?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

## **ТЕМА 2. КОНФЛІКТИ ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

### **Мета:**

- з'ясувати сутність конфлікту, їх види та причини, способи вирішення та попередження;
- розвивати психологічну спостережливість;
- виховувати толерантність.

### **Ключові поняття теми:**

конфлікт, конфліктна ситуація, інцидент, ескалація конфлікту, види конфліктів, відхилення, залагоджування, примушення, компроміс, співробітництво.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- визначати конфліктні ситуації та аналізувати їх,
- класифікувати конфлікти та обирати відповідні техніки реагування,
- моделювати конфліктні ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Загальне поняття про конфлікти у різних сферах людського життя.
2. Структура конфлікту.
3. Види конфліктів.
4. Причини конфліктів.
5. Профілактика конфліктів.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Описати 5-7 педагогічних ситуацій у роботі вчителя, при вирішенні яких необхідні знання з конфліктології.

### **Література**

1. Дуткевич Т. В. Конфліктологія з основами психології управління : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 456 с.
2. Загальна конфліктологія : навч. посіб. / І. В. Ващенко та ін. Харків, 2001.
3. Ложкін Г. В., Пов'якель Н. І. Психологія конфлікту. Теорія і сучасна практика : навчальний посібник. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 416 с.

4. Нагаєв В. М. Конфліктологія. Курс лекцій (модульний варіант) : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 198 с.
5. Пірен М. І. Конфліктологія : підручник. Київ : МАУП, 2003. 360 с.
6. Словник-довідник термінів з конфліктології / за ред. М. І. Пірен, Г. В. Ложкіна. Чернівці; Київ, 1995.

### Навчально-професійні завдання

*Проаналізуйте приклади конфліктних ситуацій. Опишіть механізм виникнення конфлікту. Запропонуйте алгоритм можливого розв'язання конфлікту. Обґрунтуйте відповідь.*

**Ситуація 1.** Керівник прийняв на роботу непідготовленого робітника, не погодивши це із заступником, у якого той у підпорядкуванні. Незабаром виявляється нездатність прийнятого робітника виконувати свою роботу. Заступник представляє керівнику доповідну записку про це. Керівник одразу ж рве доповідну.

**Ситуація 2.** При розподілі премії начальник не виділив її одному з підлеглих. Підстав для цього не було. На питання підлеглого керівник не зміг пояснити причини, сказав тільки: «Це я вас вчу».

**Ситуація 3.** Розмовляючи з претендентом на вакантну посаду, керівник дає обіцянку у подальшому підвищити його у посаді. Новий працівник з наснагою розпочинає роботу, проявляє високу працездатність і добросовісність. Керівництво постійно збільшує навантаження, зарплату не прибавляють й не підвищують у посаді. Пройшов деякий час, робітник починає проявляти ознаки незадоволеності. Назріває конфлікт.

**Ситуація 4.** Керівник повідомляє підлеглому, що в наступному місяці направляє його на курси підвищення кваліфікації. Підлеглий відмовляється, посилаючись на те, що до пенсії йому залишилося півтора року.

**Ситуація 5.** Робітник, який досяг пенсійного віку, жаліється керівнику, що майстер виживає його з роботи. Майстер клянеться, що ніякого приводу для цього не дає. Робітник продовжує скаржитись.

**Ситуація 6.** Начальник дільниці дає завдання робочому. Той заперечує, мотивуючи свою відмову тим, що ця робота потребує більш високого розряду і додає при цьому, що йому вже п'ять років не підвищують розряд.

**Ситуація 7.** На нараді один з підлеглих не витримав тиску керівника, у напівжартівливій формі звернув на цей тиск увагу. Керівник не знайшов що сказати, але після цього випадку став діяти ще більш жорстко, особливо щодо жартівника.

**Ситуація 8.** На Новий рік чоловік серед інших подарунків приносить жінці чудово виданий трюхтомник «Домогосподарство». Жінка: «Значить, по твоєму, я не розуміюся в господарстві?». Чоловік: «Розумієшся, але що-небудь, можливо, і не вмієш». Жінка: «Наприклад?». Чоловік: «Ну, наприклад,... пробки замінити не зможеш». Жінка: «А хто може з жінок?». Чоловік: «Ну, не знаю. Можливо, Светка...». Жінка: «Ось з цією недолугою Светкою і живи, раз ти такий дурень».

**Ситуація 9.** Чоловік повернувся додому пізно і напідпитку. Відзначали день народження одного із співробітників, була суто чоловіча компанія. І раптом дружина побачила на рукаві плаща червону плямку, яка могла бути від губної помади. Він не знав, звідки взялась ця пляма. Можливо, в автобусі замазався. Вона не вірить, починає бійку. Через чотири місяці вони розлучилися.

**Ситуація 10.** Жінці терміново необхідно зустріти подругу. Вона просить чоловіка наглянути за дитиною. А в нього - білети на футбол, фінальний матч за участю улюбленої команди. Пропустити його для чоловіка «рівнозначно смерті». Кожен став доводити своє. Сильно посварилися.

**Ситуація 11.** Жінка після скорочення з попередньої роботи знайшла іншу, де доводиться працювати вечорами, інколи їздити у відрядження. Це не подобається чоловікові, оскільки тепер йому треба бути «нянькою»: забирати дітей із дитячого садка, готувати вечерю, доглядати за дітьми, вкладати спати. Інколи він виявляє, що жінка навіть продуктів не закупила. Чоловік все рішучіше наполягає, щоб вона залишила цю роботу: зарплатня в неї невелика, а на його прибутки вони цілком можуть безбідно жити. Але жінці її нова робота дуже подобається, і вона не збирається її залишати.

**Ситуація 12.** У жінки заробіток набагато вище, ніж у чоловіка. На цьому ґрунті часто виникають сварки, ініціатором яких є жінка, яка звинувачує чоловіка в неспроможності заробляти гроші. Сварки супроводжуються приниженнями і образами чоловіка. Справа може дійти до розлучення.

**Ситуація 13.** Повернувшись з відпустки, дружина застає у квартирі компанію чоловіків напідпитку. Довго не думаючи, вона починає кричати на них і виганяє їх всіх, включаючи свого чоловіка, з дому. І тільки ввечері, заспокоївшись, вона згадала, що в чоловіка сьогодні день народження.

**Ситуація 14.** Після 5 років спільного життя і маючи півторарічну дитину у подружжя виник наступний конфлікт. Дружина, яка поїхала у відрядження, повертається раніше обіцяного і застає чоловіка, який розмовляє у вітальні з жінкою. Чоловік намагається познайомити їх, пояснюючи дружині, що це його однокласниця, яка прийшла сповістити про зустріч з випускниками. Це так і

було. Однак дружина не захотіла нічого слухати, гримнула дверима і поїхала до своїх батьків.

**Ситуація 15.** Жінка покидає чоловіка і забирає дітей: екстрасенс сказав їй, що її чоловік «чорна сила». Ніякі спроби переконати її повернутися не привели до успіху. Сім'я зруйнувалася.

**Ситуація 16.** Чоловік займається бізнесом. Один-два рази на тиждень приходиться додому пізно, напідпитку, іноді серед ночі. Пояснює ці затримки і випивки необхідністю контактів по роботі. Жінка не працює, практично весь час вдома одна. Навіть виїхати в гості до подруги проблематично, бо чоловік дуже ревнивий.

**Ситуація 17.** Повернувшись з роботи і не побачивши дружину вдома, чоловік вирішив прийняти душ. Тільки роздягнувся - дзвінок у двері. Швидко накинув халат, відчинив двері. Сусідка просила негайно подивитися, чому в неї зникло світло, а то вона не встигне приготувати вечерю. Він, електрик, відразу зрозумів, що це пробки. Діло хвилини, він пішов до неї. Виходить від сусідки - а тут дружина йде з важкими сумками. Побачивши чоловіка в халаті, який виходить від сусідки, вона швидко налетіла на них з кулаками.

**Ситуація 18.** Конфлікт виник між чоловіком і жінкою, коли він почав наполягати, щоб жінка залишила роботу і зосередилась на домі, сім'ї, собі. Жінка навіть слухати про це не хоче: на роботі вона шанована людина, її цінують, з її думкою рахуються. Вдома ж вона перетворюється на домогосподарку. Коло її спілкування обмежується чоловіком, дітьми і... собакою. Чоловік вважає, що це престижно - мати непрацюючу жінку, щоб вона була доглянутою, завжди свіжою, добре виглядала, більше уваги приділяла дітям. Тим більше, він так добре заробляє, що сім'я може собі це дозволити. Кожен стоїть на своєму...

## **Рефлексія**

### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. Якими компетентностями необхідно володіти для ідентифікації ситуацій?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

## **ТЕМА 3. ВІК ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

### **Мета:**

- з'ясувати психологічні особливості вікових криз особистості;
- розвивати аналітичне мислення;
- виховувати пізнавальні інтереси.

### **Ключові поняття теми:**

вік, вікові кризи, вікова періодизація, криза новонародженості, криза одного року, криза трьох років, криза 6-7 років, підліткова криза, криза юнацького віку, криза середини життя, криза 40-ка років, криза похилого віку.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- визначати та аналізувати вікові кризи особистості,
- обирати відповідні методи та форми роботи з людиною у період вікової кризи,
- моделювати кризові ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Загальна характеристика вікової кризи.
2. Вікові кризи дитинства.
3. Кризи періоду дорослішання.
4. Криза середини життя.
5. Криза похилого віку.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Письмово дати характеристику власному віковому періоду із зазначенням кризових моментів. Відповісти на питання «Чи є вік для мене причиною кризи?».

### **Література**

1. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 112 с.
2. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2010. 128 с.
3. Павелків Р. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Кондор, 2001. 469 с.
4. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
5. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
6. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Каравела, 2009. 400 с.

### **Навчально-професійні завдання**

*Уважно прочитайте ситуації, проаналізуйте їх та виконайте поставлені завдання.*

**Ситуація 1.** Юрко (6 років, 2 місяця) прийшов з мамою записуватись до школи. Перше ж завдання, де треба було намалювати фігуру чоловіка і скопіювати речення і групу крапок, він виконував дуже неохоче, приговорюючи, що він не любить малювати. Виконуючи завдання «Візерунок», де треба продовжити за заданим зразком орнамент, він сказав, що вже стомився і не хоче далі малювати. Однак тут же ж підбігав до дошки, брав крейду і починав малювати кораблі. Від виконання наступних завдань намагався ухилитись, посилаючись на біль у животі. Але його мати казала, що він завжди так говорить, коли не хоче щось робити.

Хлопчик практично не справився з жодним завданням. Усі вони викликали в нього негативні емоції. Обстеження показало, що Юра абсолютно не готовий до школи: ані у мотиваційному, ані у вольовому, ані у інтелектуальному, ані мовленнєвому відношенні. Психолог запропонувала почекати зі школою ще один рік, щоб Юра подорослішав. Найближчий рік слід присвятити розвитку дитини. Жінка відповіла, що вона розуміє, що її син дуже непосидючий і неухважний, що він занедбаний, так як ним ніхто ніколи не займався ні в сім'ї, ні у дитячому садку. І саме тому вона хоче, щоб він пішов до школи з 6 років.

- 1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.*
- 2. Яка головна причина неготовності Юри до школи?*
- 3. Які психологічні труднощі (кризи) очікують дитину у 1 класі?*

**Ситуація 2.** У консультацію звернулась мати 6-річного хлопчика за порадою: чи давати сина до школи за обставин, що склались. Минулого року хлопчик впав з велосипеда і сильно вдарився лівою скронею (над лівим оком він мав великий шрам). Після цієї події він майже не розмовляв. Мати водила його до цілителів і екстрасенсів, віддала до садочка з логопедичним нахилом. За один рік мовленнєва функція відновилась, однак хлопець почав заїкатися. Саме це і турбує матір. Видно, що їй не по собі через погану вимову хлопця. Вона має холеричний темперамент і під час бесіди постійно перебиває сина, мотивуючи це тим, що логопед не радив йому багато говорити. Заїкання хлопця дуже помітне, деякі звуки він вимовляє з помітним напруженням, однак на свій недолік зовсім не звертає уваги. Любить бігати, говорити про те, що почув або побачив. Пробоє розказувати навіть анекдоти.

- 1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.*
- 2. Які додаткові дані необхідні для проведення консультації психолога?*
- 3. Які психологічні особливості хлопчика може викликати заїкання?*
- 4. Дайте психологічний портрет мами хлопчика.*

**Ситуація 3.** Батько 15-річного хлопця скаржиться на боязкість і сором'язливість свого сина. Ці якості хлопець мав з раннього дитинства. Батько давно намагався боротись з ними. Він примушував хлопця долати свій страх: кидав його у воду у глибині, щоб навчити плавати, посилав одного увечері до лісу. Хлопець боявся, плакав, однак батько наполягав на своєму, «виховуючи у ньому чоловіка». Незважаючи на все це, хлопець залишався нерішучим і боягузливим. Він так і не навчився долати свої страхи. Більше того, з роками вони посилювались.

- 1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.*
- 2. До яких наслідків може призвести такий стереотип виховання?*
- 3. На що, у першу чергу, має бути спрямована консультативна допомога?*
- 4. Який із способів подолання дитячих страхів доцільно запропонувати у даному випадку?*

**Ситуація 4.** Після лекції про проблеми психології особистості вчителька хімії, яка нещодавно перейшла з підприємства на роботу в школу, прислала психологу записку такого змісту: «Порадьте, як позбутися почуття неадекватності, гострого відчуття незадоволення собою. Я відчуваю всюди свою невідповідність. Мені здається, що мій чоловік міг би вибрати собі жінки, кращу за мене; що не вмію як слід вбиратися; що виглядаю, як «мокра курка»; весь час хочу десь заховатись; за урок, який веду, більше двійки собі не поставлю тощо. Розумом розумію, що я така, як і всі, однак відчуття неадекватності, незадоволення собою весь час мене переслідує. Я не можу цього подолати. Я не лише хочу позбутись таких відчуттів, але й зрозуміти, звідки вони взялись».

- 1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.*
- 2. Які гіпотези стосовно інтерпретації проблем вчительки хімії можна сформулювати після ознайомлення з письмовим запитом?*
- 3. На яку сферу психіки вчительки слід звернути увагу насамперед?*

**Ситуація 5.** У службу знайомств звернувся Ігор (20 років). Він хотів познайомитись з гарною дівчиною. Мова йшла про це, однак за основним запитом можна було вгадати щось інше. Відчувалось, що хлопець був у кризовому стані і за рахунок зовнішніх змін намагався досягти внутрішньої рівноваги.

Ігор - єдиний син у сім'ї. Незважаючи на добрі здібності, після школи далі ніде не поступав. Служив в армії. Повернувся на завод. Однак робота ентузіазму не викликала, хоча забезпечувала достатній заробіток. Вдома почував себе дискомфортно. Дратували скандали і пияцтво батьків, їхня бездуховність і вузькість життєвих інтересів. Проте це був рідний дім і йти було нікуди. Надійних друзів серед чоловіків не було, з жінками також стосунки не зав'язувались. Його «симпатія» збиралась одружуватись з іншим. Складалось враження, що після служби в армії Ігор опинився в тупіку.

- 1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.*

2. Дайте психологічну характеристику стану хлопця.
3. Зазначте декілька напрямків роботи з Ігорем.
4. Які б теми психологічного буття Ви б обговорювали під час бесіди з хлопцем?

**Ситуація 6.** На консультацію прийшла мати 5-річної дівчинки, яка була усиновлена рік тому. Її хвилювало, як реагувати на наполегливі питання Катрусі стосовно її раннього дитинства: чи мама пам'ятає, як вони ходили до лісу разом з тіткою, коли вона була маленькою тощо. За рік сумісного життя у мами і дитини склалась сумісна прихильність і спогади про минуле життя - уривчасті і мимовільні - не супроводжувались у Каті сумом або тугою (рідна мати Каті була позбавлена батьківських прав, після чого у 3-річному віці дівчинку відправили до дитячого будинку). Разом з тим, для Каті було дуже важливо пов'язати теперішню життєву ситуацію зі смутними спогадами про минуле.

1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації.
2. Яке значення для дівчинки має актуалізація її спогадів?
3. Які особливості пам'яті у дітей цього віку?
4. Яку тактику поведінки слід запропонувати матері?

**Ситуація 7.** Із скарги матері. «Нас у сім'ї четверо: я, чоловік і двоє синів. Віталіку 8 років, Борису - 4 роки. Раніше ми жили дружно, але ось уже два роки у сім'ї конфлікти, причиною яких є молодший син. Зі старшим сином, Віталіком, ніколи не було клопоту: спокійний, урівноважений, слухняний, поганого слова не скаже, нікого не образить. А Борис - пряма протилежність, ніби не наш син: швидкий, задиристий, агресивний. Старший син щодня через нього плаче, бо молодший його б'є.

Мені і чоловікові також дістається. Якщо синові щось не подобається, він відразу кидається з кулаками. На строгість не реагує. Навпаки, навмисно продовжує робити недозволене, а коли вдариш його, починається істерика. Летять подушки, ковдри, стукає кулаками по стіні. Найбільше лякає те, що у таких випадках він кричить: «Я вб'ю тебе! ...заріжу!». Та ще й говорить погані слова.

Я намагаюсь «гладити за шерстю», але чоловік мені каже: «Ось підросте він - сяде тобі на шию». Я розумію, що не можна виховувати дитину лише поступками, але й строгість не дає результатів. Навпаки, дитина ще більше озлоблюється. Я зі страхом думаю, що буде, коли мій син виросте. Чоловік наполягає, щоб я перевірила сина в лікаря, можливо він захворів».

1. Враховуючи вікові особливості, поясніть суть проблемної ситуації?
2. Яку додаткову інформацію Ви б хотіли дізнатись у матері?
3. Який алгоритм дій Ви б запропонували матері?

## Рефлексія

### Орієнтовні питання для обговорення

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. За яких умов вікові кризи людини можуть проходити майже безсимптомно?

3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

#### **ТЕМА 4. ВТРАТА ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

**Мета:**

- з'ясувати природу втрати, її види та способи виходу з даної кризи;
- розвивати вміння керувати емоціями;
- виховувати уважність.

### **Ключові поняття теми:**

втрата, горе, робота горя, ускладнене горе, втрата здоров'я, втрата сім'ї, сімейні кризи, втрата особистої свободи, втрата волі (тюремна криза), професійна криза.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- визначати та аналізувати кризи, зумовлені втратою,
- обирати відповідні стратегії виходу з криз утрати,
- моделювати кризові ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Втрата як процес.
2. Втрата близької людини.
3. Ускладнене горе та його види.
4. Психологічна допомога в процесі переживання горя.
5. Хвороба як утрата здоров'я.
6. Життя в секті як утрата особистої свободи.
7. Професійна криза.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Описати алгоритм виходу з різних видів втрат (3-5 прикладів).

### **Література**

1. Бочелюк В. Й., Денисова Т. А. Кримінально-виконавча психологія. Київ : Істина, 2008. 328 с.
2. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
3. Дворкин А. Л. Как не попасть в секту. Запорожье : Диалог, 2002. 40 с.
4. Запобігання торгівлі жінками: посіб. для вчителів. Горбунова О. Г., Левченко К. Б., Савич Л. Л. та ін.; за ред. К. Б. Левченко, О. А. Удалової. Харків : Видавництво ун-ту внутрішніх справ, 2000. 184 с.
5. Луппо С. Е. Психологія травмуючих ситуацій : практикум. Київ : НАУ, 2010. 48 с.
6. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.

7. Психологія сім'ї: підручник / за ред. В. М. Поліщука. Суми : Університетська книга, 2021. 248 с.
8. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.

### Навчально-професійні завдання

*Уважно прочитайте ситуації, проаналізуйте їх та виконайте поставлені завдання.*

**Ситуація 1.** Коли мати розповідала про свою доньку, у неї мимовільно потекли сльози: «Росла прекрасна, слухняна дівчинка... Всі прохання та доручення і в школі, і вдома виконувала старанно і ретельно, часто плакала і переживала, якщо щось виходило не так, як треба. Вчилася всі шкільні роки тільки на «відмінно».

І треба ж було такому статися - золота медалістка «провалилася» на вступному іспиті до інституту, про який мріяла. З цього часу в родині оселилися нервовість, смуток, туга та безнадійність...

Об'єктивно нібито нічого страшного не сталося. Однак вже майже півроку дочка нікуди не ходить, ні з ким не спілкується, за весь цей час навіть не спробувала влаштуватись на роботу. Вона з ранку до ночі готується до майбутніх вступних іспитів, а більше майже нічого не робить. Ми з батьком намагаємось допомогти їй, як можемо: звільнили її від усіх домашніх справ, бережемо її, як можемо, підтримуємо в усьому, але вона все більш і більш нервується. Все б нічого, але останнім часом вона зовсім нічого не їсть... За весь день - одне-два яйця, кілька яблук, ну... чогось смачненького, незвичайного ще може скуштувати, але примусити її поїсти нормально не вдається. Що з нею робити?! Стала худа, як щіпка, роздратована... Я розумію, що від таких переживань не товстішають, але її стан хвилює мене все більше і більше...».

- 1. Проаналізуйте отриману інформацію. Чи вважаєте ви, що описані жінкою характеристики психологічного стану доньки вказують на наявність у неї посттравматичних порушень? Аргументуйте свою відповідь.*
- 2. Як можна пояснити матері психологічні причини поведінки доньки?*
- 3. Який психологічний прогноз можна зробити стосовно цієї ситуації?*

**Ситуація 2.** Наведену нижче сповідь воїна-афганця було надано через 10 років після повернення з війни.

«Правду вам розповість тільки розпачливий, адже правда надто страшна... Правди не буде... Хто вам розповість, як перевозили хутра та наркотики в трунах замість загиблих? Хто вам покаже намисто із засушених людських вух? Їх сушили і зберігали як бойові трофеї... Зберігали в сірникових коробочках... вони скручувалися там, висихаючи, у маленькі листочки... Ви скажете, такого не може бути? Прикро слухати таке про славних радянських хлопців? Виходить - може...

Виходить - було... Це і є та правда, від якої неможливо сховатися, неможливо втекти...

Повернувся звідти додому... Там звук користуватись маленьким дзеркалом... А вдома - велике... Глянув у нього - і не впізнав себе... Нібито це не я, а хтось інший дивиться на мене з дзеркала - хтось зовсім чужий, незнайомий, з чужими очима, чужим обличчям... Не можу визначити, що саме змінилося, але це насправді була зовсім інша людина... Згадую: повернувся, увійшов у дім... мати мене, як малу дитину, роздягнула, усього обмацала: «Ціленький, рідненький!!!».

Але це ж тільки ззовні ціленький, а всередині усе спалене...

У моїй кімнаті все було, як раніше: книги, світлини, магнітофон, гітара... А я - інший... Дивне, страшне відчуття... Чужак у власному житті... Стільки років вже минуло, а я немов все ще там... По парку й дотепер пройти не можу спокійно - озираюся. В кафе офіціант встане за спиною: «Замовляйте!», а мене немов холодною хвилею накриває: ледве стримуюсь, щоб не підхопитися й не кинутися на нього, не можу, щоб у мене за спиною хтось стояв... Побачу гада якого-небудь десь у метро або на вулиці, усе нібито загоряється усередині: «Вбити б, розстріляти такого!» - і аж долоні спітніють від цієї думки, ледве стримуюсь, щоб не вбити, адже вбити так легко... ..

Ночами спати не можу. Боюся засинати, щоб знову не поринути у нескінченний кошмар, у моторошні сновидіння, що й досі з'являються щоночі, нібито страшний привіт звідти, з минулого... Отак майже до світанку борешся із собою, потім - на короткий час - ні, не заснеш, а немов провалишся кудись... Вранці прокидаєшся і радий, що не пам'ятаєш снів... Тільки почуття нудоти залишається завжди після ночі, немов нагадує: «Брешеш, не забудеш, не відмовишся від себе минулого, будеш пам'ятати все, що було ТАМ, будеш носити з собою цей важкий камінь усе своє життя!».

...А один сон останніми роками повторюється щоразу і пам'ятається у подробицях... Начебто я сплю й бачу багато-багато людей... Усі вони чомусь біля нашого будинку зібралися. Я озираюся, мені тривожно й хочеться втекти звідси, але відчуваю, що ноги мене не слухаються... Отут до мене доходить, що я лежу в труні... але труна дерев'яна, не цинкова, як на війні... Пам'ятаю це добре і відчуваю, що це для мене чомусь дуже важливо. ...Дивно, але я, хоча й знаходжуся в труні, відчуваю себе живим, точніше, не відчуваю, а нібито пам'ятаю, що я живий, хоча й лежу в труні...

Відкриваються ворота, люди виходять на дорогу - це вони мене виносять на дорогу. Народу - тьма-тьмуца, в усіх на обличчях горе і ще якийсь таємний вираз, мені незрозумілий. Що трапилося? Чому я в труні?

...Раптом процесія зупиняється, і я чую, як хтось каже: «Дайте молоток!». Отут мене пробиває думка - це сон, я бачу сон. Знову хтось повторює: «Дайте молоток!». І почуття таке дивне: ніби це все наяву відбувається і водночас ніби уві сні. І втретє хтось каже: «Дайте мені молоток!», і я чую, як ляскає кришка, як стукає молоток і відчуваю, як один цвях входить мені у палець. Я починаю битися головою по кришці труни, ногами починаю стукати... Нарешті кришка відривається і падає. Всі люди дивляться на мене - я піднімаюся... Ось вже піднявся до пояса, але мене ніби ніхто не бачить - усі дивляться ніби крізь мене.

Мені хочеться кричати: «Навіщо ви мене забиваєте цвяхами, мені ж боляче, мені там немає чим дихати!». А вони плачуть, але мені нічого не говорять, усі ніби німі. І я не знаю, як мені заговорити з ними так, щоб вони мене побачили та почули! Мені здається, що я кричу, а губи мої стиснуті, не можу їх розліпити. Тоді я лягаю назад у труну й лежу тихо... раптом приходить думка: вони, напевно, хочуть, щоб я помер! Може, мені й справді треба померти, щоб нікого не розчаровувати, так буде краще для всіх? Або, може, я вже помер і тому мовчу? ...Хтось знову говорить: «Подайте врешті-решт молоток!...».

Прокидаюся після цього сну пригнічений, зболен у серці та відчаєм у душі... Як мені жити з цією нестерпно тяжкою ношею? Як зцілити розшматовану душу? Чому війна не відпускає мене? Шукаю, шукаю відповідь на ці запитання... але все марно... нібито бігаю по вузькому колу...».

1. *Визначте психологічні проблеми героя розповіді. Чи можна говорити про наявність у нього посттравматичних порушень? Аргументуйте відповідь.*
2. *Проаналізуйте зміст наведеного в розповіді сновидіння. Як ви вважаєте, в чому його сенс? Які психологічні проблеми і фрустровані потреби відбиваються в описаному сновидінні?*
3. *Окресліть основні напрямки психологічної допомоги.*

**Ситуація 3.** На прийомі у психолога дівчина 20 років, яка тяжко переживає розрив стосунків з важливою для неї людиною.

«Зі слів бабусі, моя мати завагітніла до заміжжя... Батьки жили погано. Батько випивав і бив маму. Через сім років вони розлучилися. Незабаром я з мамою виїхала в іншу країну, де мама знову вийшла заміж. Стосунки були більш-менш нормальними, але в матеріальному плані було дуже складно, пам'ятаю, що іноді взагалі не було чого їсти. Мама почала випивати з кожним місяцем усе більше і більше. Потім ми повернулися в Україну, жили по квартирах, мама ніде не працювала, вітчим іноді працював, але постійної роботи в нього теж не було. Проте згодом його засудили за злочинство. У 12 років мама відправила мене до бабусі на літо, а потім я залишилася там під приводом «поки вони влаштуються», і далі (до сьогодні) я живу з бабусею (мамою мого рідного батька) і дідусем. Маму я більше не бачила, лише іноді доходили чутки, що вона дуже сильно п'є. От уже багато років я взагалі не знаю, де вона і чи жива...

У 17 років я почала зустрічатися з хлопцем, я дуже до нього звикла. Це був другий мій хлопець, з першим (мені тоді було 15 років) у мене не склалося відразу, і зустрічалися ми недовго, мабуть, тому, що в мене є дуже багато комплексів з приводу моєї зовнішності. А з цим ми зустрічалися майже два роки, а півроку як розлучилися. Вірніше, він покинув мене. Сказав, що більше не любить...

У перші місяці в мене були сильні істерики, я дуже важко переживала наш розрив, і чомусь мені дуже хотілося розповісти про все це мамі, хотілося, щоб вона була поруч. Але її не було... А в мене не було поруч жодної людини, яка б мене по-справжньому зрозуміла. Я дуже багато плакала, лаялася з бабусею і дідусем, дуже сильно відсторонилася від оточення, закрилася в собі... З моменту

розриву наших відносин минуло вже півроку, я все чекала, що біль відпустить, але чомусь стає все важче... В душі - порожнеча.

У мене таке відчуття, що жити більше не варто, що я більше не можу довіряти людям, зовсім нікому, адже всі, кого я любила по-справжньому, зрадили мене. Мені здається, що я відчуваю лють до всього світу. З'явилося відчуття, що я більше ніколи нікого не зможу любити, що в мене ніколи не буде власної родини, такої, про яку я мріяла, якщо у мене нічого не виходить із хлопцями. Можливо, все це від того, що я не можу позбавитись минулого? А ще... в мене чомусь зникли всі почуття до мами, хоча всі ці роки я дуже, дуже любила її, незважаючи на всі погані звістки про неї, і завжди чекала на неї... Мені від цього страшно, я знаю, що так не повинно бути, але, крім байдужості, у моїй душі немає вже нічого...».

*1. Охарактеризуйте психічний стан дівчини. Які особливості ціннісно-смиислового визначення свого життя та самої себе вказують на наявність у дівчини посттравматичної трансформації? Які мотиваційні та емоційно-когнітивні особливості свідчать про це?*

*2. Проаналізуйте психологічні та соціальні фактори, які зумовили виникнення описаної травматичної реакції?*

*3. Запропонуйте стратегію психологічної допомоги дівчині.*

**Ситуація 4.** На прийомі у психолога жінка Г., 46 років, зі скаргами на тривале безсоння, «важкий» (з її слів) настрій, плаксивість, дратівливість, відсутність життєвих сил.

Вперше ці симптоми з'явилися 1,5 роки тому, незабаром після сварки з дочкою, винною в якій, на думку клієнтки, є дочка. Останнім часом, за висловлюванням жінки, її стан став зовсім нестерпним: пропав інтерес до всього, все складніше стало просто жити, ходити, щось робити. Приводом - саме приводом, а не причиною сварки між матір'ю і дочкою, став той факт, що незаміжня дочка відмовилася перервати першу, незаплановану вагітність і народила дитину. Реакція матері була категоричною: «Жити разом з людиною, яка не прислухалася до материнської думки, хоча вона була їй відома, я не буду ні за яких обставин».

Передісторія ж була така. Сімейне життя Г. склалося не так, як їй хотілося. Сама вона також завагітніла ще до шлюбу, а незабаром після народження дочки розлучилася з її батьком. Заміж більше не виходила, всю себе віддавши дитині. Дочку виховувала сама, відмовившись від послуг п'яниці-батька. Жінка намагалася виховувати дочку так, щоб та уникла її долі, намагалася її переконати в тому, що заміж можна виходити тільки з любові, а не за захопленням чи пристрастю.

Одного разу, під час розмови з дочкою в день її повноліття, у відповідь на зізнання дочки в особливих почуттях до хлопця мати в ультимативній формі сказала: «Якщо народиш дитину поза шлюбом, будеш сама її виховувати!». Так і сталося. У відповідь на реакцію матері дочка виїхала в інше місто, а народивши дитину, заборонила матері навіть бачитися з онукою...

На прийомі у психолога Г. наполягала на тому, що вона не може піти проти своїх принципів. «Інакше, - стверджувала вона, - я перестану поважати себе».

1. Який тип психічної травми описаний у ситуаційному завданні?
2. Визначте психологічні фактори, які призвели до розгортання травматичного процесу.
3. Побудуйте стратегію психологічної роботи з жінкою, визначивши мету і основні акценти роботи.

У наведених нижче ситуаційних завданнях описано психотравмувальні переживання біженців, які були вимушені покинути власні домівки через етнічні чистки в Боснії і Герцеговині (під час війни в Хорватії, Боснії і Герцеговині, 1992 р.). Всі вони пережили стрес переміщення у формі, яка є найгіршою для людини - переміщення, що пов'язане з війною, втратою близьких, знищенням домівок, власного світу.

**Ситуація 5.** Айша Ходжахметович, 35-річна жінка з маленького селища В. у Північній Боснії і Герцеговині, де в неї та її чоловіка був дім та невеличка ферма. Нині вона мешкає разом з двома дочками Амрою (14 років) та Мелікою (8 років) у передмісті Загреба, у кімнаті, яку винаймає у господарів будинку.

Коли у травні 1992 року сусіднє селище З. було атаковане сербами, Айша, її чоловік та дві доньки були вимушені терміново сховатися у кукурудзяному полі. Айнуша, третя донька Айши (9 років), у цей час гралася десь на околиці села разом з іншими дітьми, і батьки не змогли її знайти. Серби, серед яких були як мешканці їхнього селища, так і «чужаки», яких родина Айши до цього часу ніколи не бачила, витягли її чоловіка зі схованки і розстріляли його разом з іншими чоловіками. В цей день було вбито мешканців села, серед них Айнушу разом з 4 дітьми, з якими вона гралася. Обидві доньки Айши, які вижили, бачили гору трупів.

Мешканцям села, які втратили своїх близьких, не дозволялося навіть підходити до вбитих, щоб поховати їх. Щоб залишитися живими, Айша з дітьми та іншими мешканцями села були вимушені протягом чотирьох днів переховуватися в лісі без їжі, води та одягу. Втративши надію повернутися до рідного селища, вони почали пробиратися крізь ліс і нарешті дійшли до якогось великого села, в якому переховувалися впродовж тижня, до приходу сербів. Потім знову, пробираючись крізь ліс, дійшли до сусіднього селища З., де перебували 4 дні, після чого, нарешті, змогли виїхати в Хорватію, де тимчасово оселилися у Загребі.

Нині Айша разом з дітьми отримує гуманітарну, психологічну та медичну допомогу у рамках проекту «Загребська допомога», її доньки пішли до школи. Через деякий час Айша знайшла можливість заробляти невеличкі гроші для утримання родини (зараз вона прибирає квартири). Після пережитого, майже відразу після прибуття в Загреб, Айша захворіла на цукровий діабет. Це був дуже складний період для її родини, і перший час ані вона, ані її доньки не мали можливості оплакати втрату, яку потерпіли. У Загребі Айша дізналася і про загибель двох її рідних братів: вони загинули у бою в Боснії.

За словами Айши, тривалий час вона поводитися «як бездушна тварина, інакше не змогла б вижити зовсім». Тепер за допомогою спеціалістів і неспеціалістів вона змогла увійти в контакт зі своїм внутрішнім горем і виразити свій душевний біль під час терапевтичних бесід. Також вона почала усвідомлювати жахливі події, які відбулися у її житті. Цей процес протікає для неї дуже важко: під час терапевтичної роботи посилюється тривога, почалися стійкі розлади сну, її майже не відпускає сильний головний біль, частіше виникають раптових спогадів про пережите, які самі виникають у свідомості (flash-back-ефекти). Після них Айша відчуває себе спустошеною та знесиленою. Вона постійно думає про загиблу доньку, відчуваючи надзвичайний душевний біль та почуття провини через те, що не змогла повернутися в село, знайти її і поховати по-людськи. І хоча вона розуміє, що тоді вони всі могли загинути, біль та провини не відпускають її ні на мить (через деякий час після цієї страшної атаки сербів усі 105 загиблих селян були поховані у братській могилі, і Айша знає про це).

«Іноді я заспокоюю себе тим, - каже Айша, - що донька загинула разом з дітьми, з якими так любила гратися. Можливо, вони і зараз знаходяться усі разом? ...Я тільки сподіваюся, що вона померла миттєво і не страждала під час загибелі...».

- 1. Чи можна стверджувати про наявність у жінки посттравматичного стресового розладу? Аргументуйте відповідь, з огляду на критерії ПТСР.*
- 2. Як ви вважаєте, чому підсилення проявів посттравматичної симптоматики відбулося саме під час надання психологічної допомоги жінці?*
- 3. Окресліть подальші напрямки психологічної допомоги жінці.*

**Ситуація 6.** Хлопця І. (12 років) привела до спеціалістів з організації «Загребська допомога» мати з приводу енурезу та енкопрезу. У цей час хлопчик разом з матусею та двома сестрами мешкав у таборі для біженців у Хорватії. Його батько загинув під час бою, намагаючись врятувати товариша. Мати ще до війни перенесла складну операцію з приводу пухлини головного мозку і страждала на епілепсію. Хлопець, таким чином, був єдиним чоловіком у родині і відчував себе відповідальним за хвору матір та сестер.

Після втрати батька він припинив гратися з дітьми, весь вільний час проводив біля матері, піклуючись про неї, уважно стежачи за виразом її обличчя, постійно запитуючи, чи все з нею добре, намагаючись у такий спосіб попередити виникнення епілептичного нападу. На цьому тлі в нього почався енурез, а потім приєднався і енкопрез. Він був госпіталізований в одну із загребських лікарень, де вже після кількох сеансів проведеної психотерапії зазначені симптоми зникли: він заспокоївся і почав поводитись, як інші діти. Коли мати з сестрами прийшли до лікарні провідати його, він відразу став серйозним та стурбованим, у цей же день симптоми повернулися і набули стійкого характеру.

- 1. Визначте психологічну природу посттравматичної симптоматики у хлопчика.*
- 2. Окресліть основні завдання психологічної роботи з хлопцем.*
- 3. Аргументуйте відповідь.*

**Ситуація 7.** Хлопчик В. (11 років), після етнічної чистки в Боснії, мешкає у Загребському таборі для біженців. До спеціалістів проекту «Загребська допомога» його привела мати. Вона розповіла, що син відмовляється ходити до школи, пояснюючи це страхом отруєння: вважає, що все навкруги отруєно. Коли мати все таки примушує його піти до школи, він іде, вкриваючи носа та рота носовою хустинкою, пояснюючи це тим, що не хоче дихати отрутою. Він не грається з дітьми, не виходить з дому, вживає тільки добре запаковані продукти.

Зазначені симптоми з'явилися в нього після того, як він почув по радіо попередження, щоб люди не торкалися знайдених на вулиці незнайомих предметів (олівців, шоколаду, іграшок тощо) та міни, які не розірвалися.

Мати розповіла, що син дуже уважно прислухається до інформації, що стосується страшних подій, пов'язаних з війною. При цьому мати не приховувала, що саме ця тема - жахи війни - є головною темою сімейних розмов та розмов між поселенцями табору для біженців.

Під час обстеження у хлопця було виявлено надзвичайний рівень тривоги, нав'язливий страх знищення, фізичне та нервово-психічне виснаження, порушення сну, численні соматичні проблеми.

- 1. Визначте психологічну природу посттравматичної симптоматики у хлопчика.*
- 2. Окресліть основні завдання психологічної роботи з хлопцем.*
- 3. Аргументуйте відповідь.*

**Ситуація 8.** Хлопчик І. (8 років) до табору біженців попав з області, яка відома надзвичайно жорстокими розправами сербів з місцевим населенням. Під час воєнних дій був тяжко поранений мінометним снарядом, який вбив його батька та тяжко поранив матір. Як і його мати, він переніс кілька складних операцій.

Опинившись у статусі біженця, став надзвичайно агресивним, у тому числі і до своєї матері, яка тяжко переживала це і не могла знайти пояснень таким змінам характеру дитини. Матері порекомендували звернутися до спеціалістів-психологів, що вона і зробила. Під час кожного психотерапевтичного сеансу хлопець малював одне і те саме - місце трагічної події: танк, який випустив снаряд, тіло батька, матір і власне тіло у калюжі крові перед зруйнованим будинком...

- 1. Визначте психологічну природу посттравматичної симптоматики у хлопчика.*
- 2. Окресліть основні завдання психологічної роботи з хлопцем.*
- 3. Який алгоритм дій Ви б запропонували матері? Аргументуйте відповідь.*

**Ситуація 9.** Хлопчик С. (5 років) мешкає з матір'ю і молодшою сестрою в селищі для біженців. Батько перебуває на лінії фронту.

Зі слів матері, у вигнанні хлопець дуже змінився: він постійно намагається залишитися наодинці, майже не розмовляє ні з ким, відмовляється від прогулянок, став емоційно загальмованим. У нього з'явилися численні страхи, у тому числі страх засинання, зараз він спить тільки з мамою. Останнім часом відмовляється

від їжі. Коли відмова від їжі набула стійкого характеру, що стало загрожувати його здоров'ю, мати звернулася по допомогу у центр допомоги переміщеним.

Під час перших сеансів психотерапії поведінка хлопця була аутичною, на всі запитання спеціалістів він відповідав дуже лаконічно, або не відповідав зовсім, ніколи не згадував про татка і не відповідав на запитання стосовно нього. На запитання про теперішнє життя та друзів відповів, що йому не подобається жити у селищі для біженців.

На одному з сеансів він спонтанно попросив папір і намалював собаку. Коли хлопця запитали про нього, він відповів, що собака зветься Целі і він залишився вдома, тому що вони не змогли знайти його, коли залишали своє село. Тільки після цього хлопчик вперше за весь час перебування у таборі заплакав і сказав, що він постійно думає про свого Целі. Він боїться, що собаці нема чого їсти у зруйнованому селищі, що він голодує і страждає від холоду та самотності. Після цього він вперше згадав і про батька: «Напевно, він досі шукає мою собаку, щоб повернути його додому». Після цього хлопчик під час кожного сеансу малював свого собаку і розповідав про нього. Він став більш відкритим, у нього з'явився апетит, поліпшився емоційний стан.

1. *Визначте психологічну природу наведених посттравматичних переживань.*
2. *Визначте характерні для дітей форми психічних розладів.*
3. *Окресліть основні завдання психологічної роботи з дітьми, які постраждали під час війни.*

### **Рефлексія**

#### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. Якими компетентностями необхідно володіти для роботи з зазначеною категорією осіб?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

## **ТЕМА 5. НАСИЛЬСТВО ЯК ПРИЧИНА ЖИТТЄВОЇ КРИЗИ**

### **Мета:**

- з'ясувати причини насильства, його види та особливості;
- розвивати вміння аналізувати особистісні прояви переживання;
- виховувати у студентів позитивні риси характеру.

### **Ключові поняття теми:**

травма, психічна травма, психотравмувальна ситуація, насильство, види насильства, посттравматичний стресовий розлад.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- ідентифікувати відповідні ситуації насильства,
- обирати відповідні методи та форми роботи з людиною, що пережила насильство,
- моделювати кризові ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Домашнє насильство.
2. Згвалтування як насильства над особистістю.
3. Фізичне та психологічне насильство над дітьми.
4. Насильство в закладах освіти та його види.
5. Психологічні наслідки насильства.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Письмово дати психосоматичну характеристику 2-3 видам насильства та розробити схему психологічної допомоги людині, яка пережила або переживає насильство.

### **Література**

1. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти : системний підхід. Методичний посібник. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
2. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76-85.
3. Дворкин А. Л. Как не попасть в секту. Запорожье : Диалог, 2002. 40 с.
4. Запобігання та протидія проявам насильства : навчально-методичний посібник / В. Л. Андрєєнкова та ін. Київ : ФОП Нічога С. О. 2020. 196 с.
5. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях : методи і техніки. Методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 232 с.
6. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
7. Шаргородська С. Насилля в сім'ї : види, наслідки, шляхи подолання. *Соціальний педагог*. 2007. № 2. С. 14-16.

## Навчально-професійні завдання

*Уважно прочитайте запропоновані вправи, виконайте їх, обґрунтуйте їх виконання у контексті психології життєвих криз особистості.*

### **Вправа 1. Ідентифікація ситуацій насильства.**

**Мета:** сформуванню вміння ідентифікувати відповідні ситуації насильства.

**Хід вправи:** учасники об'єднуються у 6 груп, опрацьовують кейси, визначають, чи є в описаних ситуаціях критерії, за якими можна ідентифікувати насильство, агресивну поведінку, домашнє насильство, жорстоке поводження, булінг, необачність, конфлікт, та заповнюють відповідну таблицю.

#### **Ключ до кейсів:**

*Ситуація 1.* Булінг.

*Ситуація 2.* Домашнє насильство.

*Ситуація 3.* Конфлікт.

*Ситуація 4.* Насильство.

*Ситуація 5.* Жорстоке поводження.

*Ситуація 6.* Необачність.

#### **ОПИС КЕЙСІВ**

**Ситуація 1.** Я навчаюся у 8 класі. Всі вчителі дуже люблять наш клас. Мої однокласники - доброзичливі та старанні. Правда, є два серед них Тарас та Славик, які вирізняються з-поміж інших своєю задерикуватою поведінкою. Хлопці постійно ображають дівчат, б'ють однолітків. Вони і до мене задиралися, аж до бійок доходило. Але нещодавно все змінилося. Справа в тому, що цього навчального року до нашого класу прийшов новий хлопець. Його звали Вінсет.

Незвичне ім'я. І сам він не такий, як ми всі - темношкірий. Він із мамою переїхав в Україну, проживаючи зараз з бабусяю та дідусем. Коли в класах з'являються новачки, то увага переноситься відразу на них. Хто з цікавості, хто - аби силу свою продемонструвати... А тут ще хлопець з іншим кольором шкіри. Для Тараса та Славика саме воно! Ті постійно ображають Вінсета, обзивають «негром», «рабом», «виродком». Часто б'ють його. Я кілька разів бачив, як Вінсет плакав. Розумію, що це неправильно, але втручатися в ситуацію не хочу. Насправді, мені дуже шкода Вінсета. Він хороший і гарно грає у футбол. Але я з ним не спілкуюся, бо думаю, що Тарас та Славик, подружись я з Вінсетом, будуть знову наді мною знущатися.

**Ситуація 2.** Мишко навчається у третьому класі. Йому дуже складно дається навчання, особливо математика. Разом із тим, у хлопця добре розвинуте образне мислення. Іноді він за допомогою образів малює у зошитах те, про що розповідає вчителька, - йому так простіше і засвоювати, і запам'ятовувати. Розуміючи, що Мишкові потрібна фахова допомога, вчителька вирішила поговорити про це з батьками. Коли наступного дня мама прийшла за Мишком у школу, аби відвести сина до стоматолога, вчителька розповіла їй про те, що викликає у неї тривогу, та порадила звернутися до психолога або невролога. Вислухавши педагогиню, мама

відразу почала кричати на сина, ображаючи його та називаючи дебілом. «Скільки вже можна! Як ти мені набрид! Одні проблеми від тебе!» - вигукнула та. Реакція жінки була занадто емоційною. Тож, зрозумілим було бажання вчительки заспокоїти маму і захистити дитину. Проте зробити це було не дуже легко: жінка бурхливо продовжувала «виховувати» сина. Сильно шарпнувши малого за руку, що той ледь не впав, матір потягла його за собою, погрожуючи, що вдома йому ще раз пояснить, як треба вчитися, щоб до нього не було претензій.

**Ситуація 3.** У Петра, учасника шкільного театру, розрядився мобільний телефон, а йому необхідно було сказати батькам про репетицію театрального гуртка, яка мала відбутися після уроків. На перерві хлопець звернувся по мобільний до однокласниці Марійки. Дівчинка дала Петру гаджет, але попросила, щоб той був дуже обережним, адже телефон новий і дорого коштує. Петро відійшов трохи вбік і почав було набирати номер. У цей час повз нього пробігали хлопчачки, що поспішали до їдальні. Біжучи, вони гралися та штовхалися. Один із них перечебився і, падаючи, сильно пхнув Петра. Той втримався на ногах, але телефон випав з рук, розбившись на цементній підлозі. Побачивши це, Марійка була у розпачі. Дівчина почала плакати, потім накинулася на Петра з кулаками, кричачи та обзиваючи його. Хлопець підняв телефон, намагався щось пояснити дівчині, вибачитися... Проте вона не хотіла нічого чути. Петра це розсердило. Забувши про провину, він почав у відповідь кричати на Марійку.

**Ситуація 4.** Софійка з Настею поверталися зі школи додому. Щоб скоротити дорогу, дівчата вирішили йти через пустир. Раптом їх перестрів Славко - хлопець із паралельного класу. Спочатку він просто жартував з дівчатами. Потім хлопець почав чіплятися до Насті, не даючи пройти, зупиняючи її. І в один із таких моментів він так сильно схопив дівчину за руку, що та скрикнула від болю і почала просити, аби той відпустив її. Але Славко, ще більше стискаючи руку Насті, почав лаяти дівчат.

**Ситуація 5.** Мене звати Дмитрик. Мені 9 років. Хочу розповісти про наше з моїми молодшими братиками (8 і 6 років) життя, яке через маму (і це жахливо!) стало нестерпним. Ділитися своїм болем більше нема з ким... Ми страждаємо від мами, яка з нас постійно знущається... Бере нас, наприклад, за вуха і піднімає догори, тримає, а потім ставить на підлогу. Знаєте, як це боляче? А ще, бере ганчірку для миття підлоги, миє унітаз, а потім нею затикає нам по черзі рота! Терпіти таке уже незмога! І взагалі, я вже 2 дні нічого не їм, бо їсти нема чого. Допоможіть нам! Будь ласка!!!

**Ситуація 6.** Мама Андрія та Олени подарувала на свято дітям тенісні ракетки. Брат та сестра відразу захотіли пограти в теніс новими ракетками, але під час гри сталася неприємність. Андрій, не розрахувавши силу, відбив м'яча так, що той полетів та вдарив Олену по голові. Від несподіванки та болю дівчинка розплакалась та побігла до мами.

## Номер кейса/Питання №1 №2 №3 №4 №5 №6

*Як ви можете визначити дану ситуацію (конфлікт, насильство/агресивна поведінка, необережність, домашнє насильство, булінг, жорстоке поводження)?*

*Хто у цій ситуації кривдник(-ця)(-и)?*

*Хто у цій ситуації постраждалий(-ла)(і)?*

*Чи є спостерігачі?*

*Критерії, за якими можна ідентифікувати ситуацію?*

### ***Вправа 2. Створення описів ситуацій насильства.***

***Мета:*** формування вмінь орієнтування в ситуаціях насильства.

***Хід вправи:*** учасники об'єднуються у 5 груп та самостійно складають опис ситуацій. Потім кожна група представляє результати роботи (для кожної групи по 1-2 хвилини).

#### ***Завдання:***

*Ситуація 1.* Булінг.

*Ситуація 2.* Домашнє насильство.

*Ситуація 3.* Конфлікт.

*Ситуація 4.* Насильство.

*Ситуація 5.* Жорстоке поводження.

### ***Вправа 3. Написання пам'яток (рекомендацій) щодо запобігання насильству.***

***Мета:*** формування вмінь створювати пам'ятки (рекомендації) щодо запобігання різним видам насильства.

***Хід вправи:*** учасники об'єднуються у групи та самостійно складають пам'ятки (рекомендації) щодо запобігання різним видам насильства. Пам'ятки презентуються на загал з колективним обговоренням.

#### ***Завдання:***

- 1 група - пам'ятка для педагогів «Відповідальність за вчинення домашнього насильства та насильства за ознакою статі»;
- 2 група - пам'ятка для батьків «Відповідальність за вчинення домашнього насильства та насильства за ознакою статі»;
- 3 група - пам'ятка для учнів «Відповідальність за вчинення домашнього насильства та насильства за ознакою статі»;
- 4 група - пам'ятка для учасників освітнього процесу «Права та обов'язки учасників освітнього процесу щодо протидії насильству та булінгу»;
- 5 група - пам'ятка для учасників освітнього процесу «Адміністративна відповідальність за діяння булінгу (цькування)».

### **Рефлексія**

#### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. Якими компетентностями необхідно володіти педагогічним працівникам для вирішення аналогічних ситуацій?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

## **ТЕМА 6. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

### **Мета:**

- ознайомитися з видами психологічного захисту особистості та копінг-стратегіями як конструктивними способами виходу з життєвої кризи;
- розвивати самостійність мислення;
- виховувати професійну спрямованість особистості.

### **Ключові поняття теми:**

конструктивний вихід із кризи, кризова підтримка, психологічний захист, копінг, копінг-стратегія, види копінг-стратегій, копінг-поведінка, стилі копінг-поведінки.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- обирати копінг-стратегії відповідно до кризової ситуації,
- моделювати стилі копінг-поведінки людини у кризових ситуаціях, вести їх обговорення, давати психологічну інтерпретацію.

### **План**

1. Поняття психологічного захисту.
2. Види психологічного захисту.
3. Механізми психологічного захисту.
4. Копінг-поведінка та її етапи.
5. Копінг-стратегії та їх класифікація.
6. Психологічні ресурси особистості.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Описати декілька видів психологічного захисту, які найчастіше застосовуються людиною в копінг-стратегіях.

### **Література**

1. Грановська Р., Нікольська І. Психологічний захист у дітей. Київ : Ніка-Центр, 2014.
2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

3. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
4. Лісова О. С. Психологія суїцидальної поведінки. Чернівці : Рута, 2004. 233 с.
5. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.
6. Психологія суїциду : посібник. За ред. В. П. Москалець. Київ : Академвидав, 2004. 287 с.
7. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.

### **Навчально-професійні завдання**

*Уважно прочитайте запропоновані методики, виконайте їх, зробіть психологічну інтерпретацію отриманих результатів.*

**Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях»**  
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптація - Т. Крюкової)

**Опис методики.** Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки).

**Інструкція.** Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи   Рідко   Іноді   Часто   Дуже часто  
1            2            3            4            5

#### **Текст методики**

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.

15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилось.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

### ***Обробка результатів***

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг/номери тверджень:

Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Стратегія уникнення: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Субшкала відволікання: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання: 4, 29, 31, 35, 37.

### ***Інтерпретація результатів***

***Копінг, орієнтований на вирішення завдань***, описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

***Копінг, орієнтований на емоції***, описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг-стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

***Стратегія уникнення*** описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

### **Методика «Індикатор копінг-стратегій»**

*(Д. Амирхан, адаптація - Н. Сирота та В. Ялтонський)*

***Опис методики.*** Дана копінгова методика створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля опанування стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг-стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

***Інструкція.*** На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблеми. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються. Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах. Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1).

#### ***Текст методики.***

1. Дозволю собі поділитися почуттям з другом: 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему: 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити: 3 2 1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми: 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось: 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські: 3 2 1

7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще: 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією: 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору: 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи: 3 2 1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий: 3 2 1
12. Довіряю свої страхи родичу або другу: 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу на самоті: 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, адже тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення: 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище: 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми: 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій: 3 2 1
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай: 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще: 3 2 1
20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації: 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми: 3 2 1
22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми: 3 2 1
23. Іду до друга за порадою як виправити ситуацію: 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему: 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів: 3 2 1
26. Сплю більше звичайного: 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше: 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно: 3 2 1
29. Намагаюся вирішити проблему: 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене на самоті: 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів: 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще: 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання: 3 2 1

### ***Обробка результатів***

Відповіді досліджуваного зіставляються з ключем. Для отримання загального бала за відповідною стратегією підраховується сума балів за всіма 11 пунктами, що відносяться до цієї стратегії.

Мінімальна оцінка за кожною шкалою - 11 балів, максимальна - 33 бали.

### ***Ключ***

Шкала «вирішення проблем»: пункти 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 33

Шкала «пошук соціальної підтримки»: пункти 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32

Шкала «уникнення проблем»: пункти: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30

### **Інтерпретація результатів**

Норми для оцінки результатів тесту

Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	<16	<13	<15
Низький	17-21	14-18	16-23
Середній	22-30	19-28	24-27
Високий	>31	>29	>27

### **Опитувальник копінг-стратегій**

(Addison, C., Campbell-Jenks, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P.)

**Інструкція.** Кожна людина реагує на стресові ситуації індивідуально. Згадайте найбільш стресову ситуацію, що трапилась з Вами протягом останнього місяця. Уважно прочитайте кожне твердження і подумайте, як саме Ви вирішували дані ситуації.

Оцініть кожне твердження за шкалою: а) ніколи (0 балів), б) іноді (1 бал), в) нерідко (2 бали), г) часто (3 бали), д) дуже часто (4 бали).

### **Текст методики**

1. Я вирішував проблеми відповідно до ситуації.
2. Я намагався побачити позитивні сторони проблеми.
3. Я розповідав про свої почуття задля того, щоб зменшити стрес.
4. Я шукав когось, хто може вислухати.
5. Я повадився так, ніби нічого не сталося.
6. Я сподівався, що станеться диво.
7. Я зрозумів, що сам відповідальний за свої проблеми.
8. Я проводив багато часу на самоті.
9. Я розробив план дій та чітко слідував йому.
10. Я дивився на проблему із різних точок зору та намагався знайти кращий варіант її розв'язання.
11. Я давав вихід своїм емоціям.
12. Я говорив про свої відчуття.
13. Я намагався забути про проблему.
14. Я хотів, щоб ситуація вирішилася якнайшвидше.
15. Я звинувачував себе.
16. Я уникав сім'ю та друзів.
17. Я не тікав від проблеми.
18. Я запитав себе про те, що мені насправді важливо і зрозумів, що все не так погано як спочатку здавалося.
19. Я відкрито виражав свої емоції.
20. Я розмовляв з близькою мені людиною.
21. Я не хотів багато думати про проблему.
22. Я хотів би, щоб ця ситуація ніколи не трапилась.
23. Я критикував себе за те, що сталося.

24. Я уникав спілкування з людьми.
25. Я знав, що треба робити, тому подвоїв свої зусилля для розв'язання проблеми.
26. Я переконав себе, що все не так погано, як здається.
27. Я прийняв свої почуття і відпустив їх.
28. Я звернувся до родича за порадою.
29. Я уникав думок про ситуацію.
30. Я сподівався, що якщо зачекаю, то проблема вирішиться сама по-собі.
31. В тому, що сталося, є моя провина, і я це визнаю.
32. Я на деякий час усамітнився.

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Обробка результатів відбувається додаванням балів за шкалами та визначенням їх середніх значень.

#### **Шкали першого порядку:**

Шкала/пункти:

- Вирішення проблем: 1, 9, 17, 25
- Когнітивне реструктурування: 2, 10, 18, 26
- Вираз емоцій: 3, 11, 19, 27
- Соціальний контакт: 4, 12, 20, 28
- Уникнення проблем: 5, 13, 21, 29
- Прийняття бажаного за дійсне: 6, 14, 22, 30
- Самокритика: 7, 15, 23, 31
- Соціальне уникнення: 8, 16, 24, 32

#### **Шкали другого порядку:**

- Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі (опанування проблемою) =  
Вирішення проблем + Когнітивне реструктурування.
- Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях (опанування емоціями) =  
Соціальний контакт + Вираз емоцій.
- Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі (неопанування проблемою) =  
Уникнення проблем + Прийняття бажаного за дійсне.
- Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях (неопанування емоціями) =  
Соціальне уникнення + Самокритика.

#### **Шкали третього порядку:**

- Взаємодія зі стресором = Адаптивний копінг, сфокусований на проблемі +  
Адаптивний копінг, сфокусований на емоціях.
- Уникнення стресору = Неадаптивний копінг, сфокусований на проблемі +  
Неадаптивний копінг, сфокусований на емоціях.

### **Рефлексія**

#### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання методик? Чому?
2. Якими особистісними властивостями необхідно володіти для застосування конструктивних копінгів?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

## **ТЕМА 7. ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА – НЕВІД'ЄМНА ЛАНКА ЗДОРОВ'ЯТВОРЧОГО СЕРЕДОВИЩА ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ**

### **Мета:**

- з'ясувати особливості професійного здоров'я педагога; чинники, які його зумовлюють та наслідки впливу стресогенних факторів; труднощі та бар'єри професійно-педагогічного спілкування та шляхи їх подолання;
- розвивати навички психічної саморегуляції;
- виховувати професійну стресостійкість.

### **Ключові поняття теми:**

здоров'я, професійне здоров'я, синдром професійного вигорання, стадії розвитку професійного вигорання, стрес, професійний стрес, бар'єри спілкування, бар'єри професійно-педагогічного спілкування.

### **Студент знає й усвідомлює:**

- теоретичні основи теми,
- результати вивчення теми,
- алгоритм вивчення теми.

### **Студент володіє практичними вміннями та навичками:**

- аналізувати категоріальний апарат теми,
- визначати та аналізувати кризові ситуації в процесі педагогічної взаємодії,
- долати труднощі та бар'єри професійно-педагогічного спілкування,
- моделювати кризові педагогічні ситуації, вести їх обговорення, давати оцінку та самооцінку.

### **План**

1. Поняття здоров'я та його значення.
2. Особливості професійного здоров'я педагога.
3. Синдром професійного вигорання.
4. Соціально-психологічна характеристика стресу та його наслідки.
5. Труднощі та бар'єри професійно-педагогічного спілкування та шляхи їх подолання.

### **Самостійна робота**

1. Опрацювати тему за рекомендованою літературою.
2. Підготуватися до практичного заняття.
3. Описати труднощі та бар'єри професійно-педагогічного спілкування (3-5 прикладів), з якими Ви зустрілися у процесі здобуття вищої освіти.

### **Література**

1. Громовий В. Професійні хвороби вчителів. *Директор школи*. 2006. № 1 (січень). С. 3-4.

2. Емоційне вигорання педагогів. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://literacy.com.ua/praktychna-psychologia/212-prosvitnytstvo-i-profilaktyka/764-emoctsiinevyhorannia-pedahohiv.html>.
3. Лізинський В. Способи боротьби з професійним вигоранням. *Завуч*. 2010. № 29 (жовтень). С. 4-7.
4. Ложкін Г. В. Психологія праці. Хмельницький: ХНУ, 2013. 191с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
6. Перегончук Н. «Професійне вигорання» як показник дезадаптованості педагогічних працівників. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://vuzlib.com/content/view/811/94/>.
7. Походенко С. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 4. С.74-87.
8. Скорик Т. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя*. 2011. № 3. С. 98-100.

### Навчально-професійні завдання

*Проаналізуйте приклади педагогічних ситуацій. Визначте особливості поведінки вчителя та учня. Назвіть бар'єри професійно-педагогічного спілкування. Обґрунтуйте відповідь.*

**Ситуація 1.** Йде урок української мови. Вчитель, йдучи класом, зупиняється біля парти семикласника.

- Що ти робиш? - запитує вчитель.
- Пишу, - спокійно відповідає учень.
- Покажи.
- Ага, а Ви заберете.
- Покажи, тобі говорять!

Учень з гордою посмішкою витягує сирий від акварельних фарб номер журналу.

- Ось, журнал свій пишу.
- Вчитель у гніві вириває з рук учня журнал.
- Я ставлю тобі двійку за чверть!

**Ситуація 2.** Як тільки вчитель заходив у клас та починав урок, у класі лунало тихе гудіння, яке поступово зростало і переходило в ревіння. Перевага цього методу була в тому, що неможливо було когось запідозрити. Діти сиділи струнко, стиснувши губи, і через ніс гуділи. Хто гудить - з'ясувати було неможливо. Як тільки вчитель підходив до одного, той зразу замовкав, вчитель відходив - гудіння починалося знову. Говорити неможливо, уроки зривалися один за одним. Знесилені вчителі втікали з середини уроку.

**Ситуація 3.** Вчитель образотворчого мистецтва зайшов в клас і, підійшовши до столу, поставив на нього ящик з олівцями та гіпсовий зрізаний конус.

- Візьміть для виконання малюнку по олівцю.

В кінці уроку:

- А де ж олівці ?

Ніхто не відповідає вчителю і не повертає олівці, взяті на початку уроку.

- Де ж олівці? - ще раз повторює вчитель.

Знову у відповідь тиша. Учні розходяться і не звертають увагу на слова та дії вчителя.

- Віддайте мені олівці! - вже у відчаї промовляє вчитель.

- Відчепись, - відповідає один з учнів, а інші, підтримуючи його, сміються.

**Ситуація 4.** Йде урок. Для виконання завдання потрібний олівець. Вчитель помічає, що в одного з учнів його немає. З'ясовує причину відсутності необхідного приладдя. У відповідь чує:

- Я десь олівець загубив...

- Так, - вигукує вчитель, - загубив? Стривай-но ти, навчу я тебе! Чому саме хотів навчити вчитель свого учня, ніхто не знав. Але школярі знали, що два дні тому вчитель дуже сварився з батьком Миколки і, певне, лише шукав привід, щоб за батька помститися хлопцеві.

- Марш на середину класу! - крикнув вчитель до Миколки. Бідний хлопчина знав, що його чекає, і не поспішаючи поплився на середину класу.

**Ситуація 5.** Йшов урок фізики. Вчитель перевіряв домашнє завдання.

- Ти знову не виконав завдання? - звернувся він до одного з учнів.

- Я...я - спробував пояснити причину Юрко.

Але вчитель перервав його:

- Що ти мелеш! Я тебе знаю. Тебе могила виправить!

Обличчя хлопця поступово наливалось кров'ю і врешті-решт він вигукнув:

- Так, не виконую (хоча це був перший випадок) і не буду виконувати. Я не розумію матеріалу, а Ви ніколи не влаштовуєте додаткових занять та консультацій, нікому нічого не роз'яснюєте.

Юрко замовк, опутивши голову, а вчитель спокійно продовжував урок.

**Ситуація 6.** Урок історії в дев'ятому класі. Вчитель пояснює захопливо і цікаво. Всі учні уважно слухають. Крім трьох. Кожен з них по черзі щось пише на клаптику паперу і передає іншому. Для них зараз не існує ні однокласників, ні вчителя, а ті, в свою чергу, здається, теж не помічають порушників порядку.

**Ситуація 7.** Вчитель фізики був улюбленцем семикласників. Не зважаючи на всю складність предмету, вони любили і вчили фізику, здавалося з півслова розуміли його. Але якось перед уроком фізики, вони випадково дізналися, що тепер фізику викладатиме молода вчителька. Учні, не довго думаючи, після дзвінка на урок позалізали по-під парти, висловлюючи цим протест проти заміни вчителя.

**Ситуація 8.** Вчителька української мови часто повторювала, що вона справедлива, що завжди об'єктивно оцінює учнів, а якщо вона випадково помилиться, то нехай учні скажуть їй про це, і вона це врахує при оцінюванні або ж перегляне ще раз роботу і дасть всі необхідні пояснення. І ось після самостійної роботи до вчительки підійшла найкраща учениця класу з проханням пояснити, чому робота, в якій немає жодної помилки, виправлення, оцінена на 8 балів. Таке зауваження дуже роздратувало вчительку. Вона голосно, щоб чули всі, сказала, що не для того вчилася в університеті, щоб учні вказували їй, як правильно оцінювати роботи. І після цього поставила в журнал 5 балів.

**Ситуація 9.** Учениця восьмого класу вважає, що ті, хто посміхається, вітаючись з учителями, ввічливо розмовляє з ними, просто запобігливі і нещирі люди. Тому вона підкреслено сухо вітається з вчителями, а часто її поведінка межує з невихованістю та нетактовністю. Вчителі почали звертати на це увагу дівчинки, але у відповідь чують лише грубощі.

**Ситуація 10.** До вчительки початкових класів завітала мати однієї третьокласниці. Вона вимагала пересадити свою доньку, яка навчалася досить добре, з передостанньої парти на першу, щоб їй приділялося більше уваги. Вчителька відповіла відмовою, аргументуючи її тим, що дівчинка найвища в класі, а увагу вона приділяє під час уроку всім дітям однаково. І запропонувала відвідати кілька своїх уроків. Мати дівчинки залишилася невдоволеною і пообіцяла, що так не залишить цього питання, і, якщо потрібно, піде до завуча та директора школи.

**Ситуація 11.** Василько, учень шостого класу, вчиться нерівно, середній бал його 6. Він дуже погано працює на уроці: часто буває неухважний, не виконує завдання, але нікому при цьому не заважає. Вчитель спробував залучити його до роботи, на що учень досить зверхньо відповів:  
- Я сам вмю підготувати домашнє завдання, слухати ж Ваші пояснення мені не цікаво, та й взагалі немає потреби.

**Ситуація 12.** На уроці географії у восьмому класі Олексій написав записку своєму однокласнику. Він дав у своїй записці оцінку здібностей вчительки, не особливо вибираючи слова та вирази. Вчителька перехопила записку, прочитала і вже не змогла далі проводити урок. Вона об'явила учням, що не пустить їх обох додому, поки в школу не прийдуть батьки. Про конфлікт стало одразу відомо всій школі, але зміст записки знали лише її автор і вчителька. Виконати вимогу вчительки Олексій не міг. У нього не було батьків, він сирота, а бабусю, яка була його опікуном, він просто жалів. Другий хлопчик взагалі не розумів, чому повинен запрошувати батьків, адже йому навіть невідомий зміст записки, її він не отримував і не читав. Тому обидва не стали ходити на уроки цієї вчительки.

**Ситуація 13.** Конфлікт виник між Андрієм, учнем 8 класу, та класним керівником з приводу модної зачіски Андрія. Андрій почав носити таку зачіску і заразив нею своїх товаришів. Це дуже не сподобалося класному керівникові, яка робила Андрію та його товаришам зауваження, висміювала їх. Несподівано для вчителя в молодіжному журналі з'явилася стаття про такі зачіски. В статті висловлювалася думка, про те, що школярі можуть самостійно вибрати свої зачіски. Андрій показав класному керівникові статтю. Вона не захотіла читати статтю і знову говорила про всю огидність хлопчачих зачісок. Тоді Андрій сказав, що зачіска вчительки гірша, ніж у нього. Вчителька вигнала хлопця з класу, сама пішла до директора з вимогою: «Або я, або він». Директор намагався умовити Андрія, радив вибачитися перед класним керівником за грубість, але хлопець цього не зробив. Конфлікт триває.

**Ситуація 14.** Олена - учениця середніх здібностей. До десятого класу її середній бал був 6-8, а у десятому класі успішність різко знизилася, вона часто відмовлялася відповідати, не виконувала домашніх завдань, байдуже ставилася до одиниць. Дівчинка часто бувала мрійливою, замкненою, на відверті розмови не погоджувалася. Причини такого пригніченого настрою дівчинки не могли встановити ні вчителі, ні товариші. За перше півріччя Олена отримала «двійки» та «одиниці» з більшості предметів і оголосила, що залишає школу.

**Ситуація 15.** Перш ніж викликати в школу батьків, директор вирішила поговорити з Оленою по-материнськи, щиро розібратися в усьому. Дівчинка була відвертою і зі сльозами на очах розповіла, що батько її правдами і неправдами заганяв у десятій клас, а вона хотіла поступити в кулінарне училище, виїхати з дому. І зараз батько не тільки погрожує, але й б'є дівчинку, а вона на знак протесту не вчиться добре, вирішила кинути школу і втікти з дому.

**Ситуація 16.** Учениця багато разів висловлювала своє незадоволення уроками вчительки з літератури: спочатку у формі пустощів - постріл паперовою скріпкою, іншим разом у відповідь на зауваження вчительки зухвало заявляла, що їй нудно на уроці, бувало кидала глузливі репліки тощо. І нарешті відверто пояснила: «Вчитель паралельного класу розповідає багато цікавого, а в нашому класі на уроках літератури нудно!». Вчителька почала ігнорувати ученицю, але оцінки їй зі свого предмету не занижувала.

## **Рефлексія**

### **Орієнтовні питання для обговорення**

1. Що було легко, а що складно під час виконання завдань? Чому?
2. Якими компетентностями необхідно володіти вчителю для запобігання труднощів та бар'єрів у професійній діяльності?
3. Які важливі особисто для вас висновки ви зробили?

**ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ  
НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ  
З КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ОСОБИСТОСТІ»**

*Тести закритої форми*

**1. Життєва криза - це:**

- а) зміна напрямку, рішення, вибір;
- б) складний віраж на життєвому шляху;
- в) перехід від одного вікового етапу до іншого;
- г) феномен внутрішнього світу людини, який виявляється у різних формах переживання непродуктивності свого життєвого шляху.

**2. Ненормативна криза - це:**

- а) перехід від одного вікового етапу до іншого;
- б) психічний стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, та переживається як складний і хворобливий;
- в) зміна діяльності, рішень, позицій, коли особистість стає власним «суддею» і «адвокатом»;
- г) тяжкі життєві обставини, які потребують від людини дій, що перевершують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси, емоційний потенціал.

**3. Нормативна криза - це:**

- а) перехід від одного вікового етапу до іншого;
- б) психічний стан, що виникає з моменту завершення певного вікового етапу і триває до утворення іншого, та переживається як складний і хворобливий;
- в) зміна діяльності, рішень, позицій, коли особистість стає власним «суддею» і «адвокатом»;
- г) тяжкі життєві обставини, які потребують від людини дій, що перевершують її адаптивні можливості, енергетичні ресурси, емоційний потенціал.

**4. Ігнорувальне ставлення до кризової ситуації пов'язане з наступним:**

- а) відходом від реальності й переживанням самотності;
- б) невмінням розпочати перегляд своїх прагнень, цінностей, уподобань, намірів;
- в) нездатністю реалістично оцінити труднощі, непомічанням конфліктів з оточуючими, професійних проблем; погіршенням свого психічного стану;
- г) хронічним «паралічем» волі, нездатністю до самостійних рішень, втратою творчих здібностей.

**5. Демонстративне ставлення до кризової ситуації характеризується таким:**

- а) людина постійно підкреслює, що її життєва ситуація найгірша, що доля до неї несправедлива, що її життєві випробування найнебезпечніші;
- б) людина починає з подвійною енергією забезпечувати реальні події, не приймає реальних змін у стані здоров'я, у працездатності та рухається по життю під «батоном» власної волі;

- в) людина має чіткий план дій, у неї близькі та віддалені цілі, вона не дозволяє собі хоч інколи розслабитись;
- г) людина панікує, фіксує кожен, навіть випадкову ситуацію, як знак, який віщує про поглиблення її страждань.

**6. Продуктивне ставлення до кризової ситуації визначається наступним:**

- а) прагненням до покірності та вимогливості по відношенню до себе;
- б) здатністю до розсудливості, толерантності, прийняттям себе таким, яким є - успішним чи неуспішним, відчуженим чи активним, спустошеним чи творчим;
- в) демонструванням власних страждань, перебільшенням уваги до власного тіла, мови, контактів;
- г) звуженням свідомості до меж окремої пристрасті, вважаючи її цінністю життя, як - от: любов або помста, образа або насильство.

**7. Перша стадія життєвої кризи людини характеризується тим, що:**

- а) виникає незадоволеність звичним перебігом подій, життєвим ритмом, активністю, працездатністю та контактами з оточуючими;
- б) з'являються страхи, пов'язані з теперішнім і майбутнім;
- в) втрачається усвідомленість цілей, їх необхідність у житті, небажання щось вирішувати для себе та інших;
- г) виникають симптоми порушення сну, апетиту, хронічної втоми.

**8. Остання, найглибша стадія життєвої кризи, супроводжується таким:**

- а) неприйняттям власної зовнішності, фігури та власного образу «фізичного Я»;
- б) зростанням немотивованої тривожності, дратівливості, апатії;
- в) відсутністю здатності планувати майбутнє, появою почуттів безнадійності та прикrostі, втратою сенсу існування, руйнацією найважливіших цінностей;
- г) зниженням контролю й самоконтролю, спрощенням життєвих труднощів, ригідністю та негнучкістю в поведінці.

**9. Класифікація життєвих криз за О. Донченко та Т. Титаренко є такою:**

- а) природні кризи, нормативні кризи, минулі кризи;
- б) кризи спустошеності, особистісні кризи, кризи здоров'я;
- в) кризи особистісної автономії, кризи значущих стосунків; кризи становлення особистості;
- г) короткочасні, довготривалі, конструктивні, деструктивні, операціональні кризи.

**10. Класифікація біографічних криз за Р. Ахмеровим є такою:**

- а) мотиваційно-цільова криза, криза смислової сфери, операціональна криза;
- б) криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності;
- в) криза ідентичності, криза самовизначення, криза становлення особистості;
- г) підліткова криза, криза 30-ти років, інволюційна криза.

**11. Механізмами формування кризової поведінки людини є:**

- а) дезадаптаційні процеси, які відбуваються в сферах людської діяльності - пізнавальній, перетворювальній, комунікативній;
- б) Внутрішньоособистісні конфлікти людини;
- в) внутрішні напруження та фрустрованість;
- г) розбалансованість емоційної та когнітивної сфери людини.

**12. Типами життєвих криз з позиції рольової теорії є:**

- а) операціональна криза, мотиваційно-цільова криза, екзистенціональна криза;
- б) криза ідентичності, термінальна криза, деструктивна криза, конструктивна криза;
- в) криза здоров'я, криза значущих стосунків, криза особистісної автономії, криза самореалізації, криза життєвих помилок, криза становлення особистості;
- г) підліткова криза, юнацька криза, криза середнього віку, інволюційна криза.

**13. Психологічні кризи відбуваються:**

- а) лише у зрілому віці;
- б) лише в юнацькому віці;
- в) лише у дитячому та юнацькому віці;
- г) лише у дитячому віці;
- д) протягом усього життя.

**14. Конфлікт - це:**

- а) боротьба думок;
- б) суперечка, дискусія з гострої проблеми;
- в) протиборство на основі зіткнення протилежно спрямованих мотивів чи суджень;
- г) суперництво, спрямоване на досягнення перемоги в суперечці;
- д) зіткнення протилежних позицій.

**15. Протиборство - це:**

- а) відкрите висловлення незгоди з якогось питання;
- б) зіткнення інтересів;
- в) нанесення взаємних збитків;
- г) боротьба думок;
- д) суперництво з приводу якого-небудь предмета.

**16. Необхідними і достатніми умовами виникнення конфлікту між суб'єктами соціальної взаємодії є:**

- а) наявність у них протилежних суджень чи мотивів і бажання хоча б одного з них здобути перемогу над іншим;
- б) наявність у них протилежно спрямованих мотивів чи суджень, а також стан протиборства між ними;
- в) наявність у них протилежних позицій і активні дії обох сторін з досягнення своїх позицій;

- г) наявність у них протилежно спрямованих мотивів і відкриті заяви про свої вимоги;
- д) наявність протилежних інтересів у кожного з них і відсутність можливостей щодо їх реалізації.

**17. Конфліктна ситуація - це:**

- а) випадкові зіткнення інтересів суб'єктів соціальної взаємодії;
- б) протиріччя, які нагромадилися, пов'язані з діяльністю суб'єктів соціальної взаємодії, що створюють ґрунт для протиборства між ними;
- в) процес протиборства між суб'єктами соціальної взаємодії, спрямований на з'ясування стосунків;
- г) причина конфлікту;
- д) етап розвитку конфлікту.

**18. Причина конфлікту - це:**

- а) протилежні мотиви суб'єктів соціальної взаємодії;
- б) збіг обставин, що виявляють конфлікт;
- в) явища, події, факти, ситуації, що передують конфлікту і за певних умов діяльності суб'єктів соціальної взаємодії викликають його;
- г) протиріччя, що нагромадилися, пов'язані з діяльністю суб'єктів соціальної взаємодії, що створюють ґрунт для реального протиборства між ними;
- д) те, через що виникає конфлікт.

**19. Те, через що виникає конфлікт, - це:**

- а) мотиви конфлікту;
- б) позиції конфлікуючих сторін;
- в) предмет конфлікту;
- г) сторони конфлікту;
- д) образ конфліктної ситуації.

**20. Образ конфліктної ситуації - це:**

- а) те, через що виникає конфлікт;
- б) суб'єктивне відображення в свідомості суб'єктів конфліктної взаємодії предмета конфлікту;
- в) щирі внутрішні спонукальні сили, що підштовхують суб'єкт соціальної взаємодії до конфлікту;
- г) те, про що заявляють одна іншій конфлікуючі сторони;
- д) суб'єктивне відображення в свідомості суб'єктів конфліктної взаємодії цілей конфлікту.

**21. Інцидент - це:**

- а) збіг обставин, що є приводом для конфлікту;
- б) причина конфлікту;
- в) протиріччя, що нагромадилися, пов'язані з діяльністю суб'єктів соціальної взаємодії, що створюють ґрунт для реального протиборства між ними;

- г) те, через що виникає конфлікт;
- д) необхідна умова конфлікту.

**22. Сторони конфлікту - це:**

- а) суб'єкти соціальної взаємодії, що знаходяться в стані конфлікту чи підтримують (явно чи неявно) конфліктуючих;
- б) тільки суб'єкти соціальної взаємодії, що знаходяться в стані конфлікту;
- в) конкретні особистості, що знаходяться в стані конфлікту;
- г) суб'єкти, що знаходяться в стані конфлікту, і посередник;
- д) конфліктуючі сторони в переговорному процесі з розв'язання конфлікту.

**23. Конфліктна ситуація переростає в конфлікт за таких умов:**

- а) усвідомлення однією із сторін своїх інтересів і перешкод;
- б) конкретні дії однієї із сторін;
- в) усвідомлення іншою стороною своїх інтересів і перешкод;
- г) відповідні дії іншої сторони;
- д) наявність усіх чотирьох умов.

**24. Управління конфліктами - це:**

- а) цілеспрямований вплив на процес його динаміки;
- б) цілеспрямованими, обумовленими об'єктивними законами впливу на процес його динаміки в інтересах чи розвитку руйнування тієї соціальної системи, до якої має відношення даний конфлікт;
- в) цілеспрямований вплив на конфліктуючих в інтересах зниження рівня напруженості між ними;
- г) цілеспрямованими, обумовленими об'єктивними законами впливу на процес формування адекватного образу конфліктної ситуації в конфліктуючих в інтересах зниження рівня напруженості між ними;
- д) цілеспрямований вплив на мотиви конфліктуючих.

**25. Формами розв'язання конфлікту є:**

- а) осудження, гумор, переконання, поступка;
- б) поступка, компроміс, відхід, співробітництво;
- в) вимоги, критика, переконання, гумор;
- г) поступка, вимоги, переконання, критика;
- д) підпорядкування, примирення, переконання, узгодження.

**26. Ряд понять, який визначає стратегії поведінки в конфлікті, є таким:**

- а) компроміс, критика, боротьба;
- б) поступка, відхід, співробітництво;
- в) боротьба, відхід, переконання;
- г) співробітництво, консенсус, поступка;
- д) угода, співробітництво, переконання.

**27. Технологія ефективного спілкування в конфлікті зводиться до таких способів, прийомів і засобів спілкування, які дозволяють досягти наступних цілей:**

- а) домогтися переконання суперника у своїй правоті;
- б) домогтися угоди навіть ціною серйозної поступки суперникові;
- в) домогтися взаємного розуміння і взаємної емпатії з суперником;
- г) домогтися переваги над суперником в переговорному процесі;
- д) опанувати ініціативою в суперечці.

**28. Внутрішньоособистісний конфлікт - це:**

- а) глибокі емоційні переживання особистістю своїх невдач;
- б) стан тривоги, викликаний майбутньої складною ситуацією;
- в) зіткнення протилежно спрямованих мотивів особистості;
- г) зіткнення протилежно спрямованих поведінкових характеристик особистості;
- д) внутрішні коливання особистості, яка стоїть перед вибором засобів для досягнення конкретної мети.

**29. Групові конфлікти охоплюють наступну систему:**

- а) «особистість-група»;
- б) «група-група»;
- в) «особистість-група» і «група-група»;
- г) «керівник-колектив»;
- д) «мікрогрупа-мікрогрупа».

**30. Конфлікт у суспільстві - це:**

- а) конфлікти в будь-яких соціальних групах;
- б) конфлікти у великих соціальних групах;
- в) конфлікти між державами;
- г) конфлікти в різних сферах громадського життя (економічній, політичній, соціальній і духовній);
- д) конфлікти, суб'єктами яких виступають нації, держави, класи, партії, союзи.

**31. Економічні конфлікти - це:**

- а) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних економічних інтересів, обумовлених їх положенням і роллю в системі суспільних відносин;
- б) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних економічних інтересів, обумовлених їх положенням у системі відносин власності;
- в) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії з приводу процесу виробництва матеріальних благ;
- г) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії в середовищі ринкових відносин;
- д) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії в середовищі виробництва і споживання матеріальних благ.

### **32. Політичні конфлікти - це:**

- а) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі прагнення до захоплення політичної влади;
- б) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії в період вирішення питання про політичну владу;
- в) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних політичних інтересів, цінностей, поглядів і цілей, обумовлених їх положенням і роллю в системі влади;
- г) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних політичних інтересів, цінностей, поглядів і цілей, обумовлених їх положенням у суспільстві;
- д) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних політичних інтересів, цінностей, поглядів і цілей, обумовлених їхнім положенням у сфері політичних відносин.

### **33. Соціальні конфлікти - це:**

- а) конфлікти між державними структурами з приводу реалізації соціальних гарантій громадян;
- б) конфлікти між державними і суспільними структурами з приводу соціальних гарантій громадян;
- в) особлива форма протиборства громадян із владою, обумовлена обмеженням інтересів громадян, а також порушенням прав і гарантій у соціальній сфері;
- г) особлива форма протиборства громадян із владою за поліпшення їхнього соціально-економічного положення;
- д) конфлікт між громадянами і владою, що виражається в громадській непокорі.

### **34. Конфлікти в духовному середовищі - це:**

- а) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії в сфері культури;
- б) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії в сфері мистецтва і релігії;
- в) протиборство суб'єктів соціальної взаємодії на основі протилежних інтересів і поглядів у процесі виробництва, розподілу і споживання духовних цінностей;
- г) конфлікти, які виявляються в ідеологічній боротьбі;
- д) конфлікти інакомислячих.

### **35. Конфлікт в організації - це:**

- а) конфлікти між суб'єктами соціальної взаємодії, які виникають усередині організації;
- б) конфлікти між суб'єктами соціальної взаємодії, які виникають усередині організації і за її межами;
- в) конфлікти між керівництвом організації і її співробітниками;

### **36. Сімейний конфлікт - це:**

- а) конфлікт між подружжям;
- б) конфлікт між батьками і дітьми;
- в) конфлікт родичів;
- г) конфлікт між різними родинами;

д) конфлікт між будь-якими членами родини.

**37. Під конфліктами в сфері управління розуміють:**

- а) конфлікт між суб'єктами й об'єктами керувань;
- б) конфлікти, які виникають у системах соціальної взаємодії суб'єктів і об'єктів керування;
- в) конфлікти між суб'єктами управління різних рівнів;
- г) конфлікти між керівником і підлеглими;
- д) конфлікти в процесі прийняття управлінських рішень.

**38. Під глобальними конфліктами розуміють:**

- а) конфлікти між регіонами;
- б) конфлікти, що обумовлені глобальними проблемами сучасності, які стосуються інтересів всього людства і несуть загрозу існуванню цивілізації;
- в) конфлікти, що обумовлені глобальними проблемами сучасності і виникають між країнами світового співтовариства;
- г) конфлікти, пов'язані з природними катастрофами;
- д) конфлікти, що несуть загрозу існуванню цивілізації.

**39. Дослідження американських психологів свідчать, що розлучення батьків здійснює особливий вплив на дітей у такий віковий період:**

- а) до 3 років;
- б) до 6 років;
- в) до 13 років;
- г) немає правильної відповіді.

**40. Екстренна психологічна допомога людині, яка перебуває в кризі, - це:**

- а) кризова поственція;
- б) кризова інтервенція;
- в) кризове консультування;
- г) кризова психотерапія.

**41. Робота горя відбувається за наступною схемою:**

- а) зустріч із втратою - емоційне прийняття втрати - раціональне прийняття втрати;
- б) емоційне прийняття втрати - раціональне прийняття втрати - зустріч із втратою;
- в) зустріч із втратою - раціональне прийняття втрати - емоційне прийняття втрати;
- г) немає правильної відповіді.

**42. Провідними методами кризової інтервенції є:**

- а) кризове консультування, кризова психотерапія;
- б) кризова поственція, кризове консультування;
- в) емпатія, активність, підтримка;
- г) невідкладність, активність, повага.

**43. Динаміка переживання горя будується за наступною схемою:**

- а) заперечення – страждання – прийняття;
- б) страждання – заперечення – прийняття;
- в) прийняття – заперечення – страждання;
- г) немає правильної відповіді.

**44. За визначенням Г. Олпорта, ситуація емоційного та розумового стресу, яка вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу, - це:**

- а) фрустрація;
- б) критична точка;
- в) життєва криза;
- г) кризовий стан.

**45. Патологічні симптоми переживання горя - це:**

- а) глибока депресія, яка супроводжується безсонням, радикальна зміна стилю життя, поява психосоматичних хвороб, від яких страждав померлий;
- б) порушення сну, втрата або збільшення ваги, пригніченість;
- в) суїцидальні наміри, розмови про самогубство, про возз'єднання з померлим;
- г) втома, дратівливість, пригніченість, агресивні почуття до оточуючих;
- г) немає правильної відповіді.

**46. За Т. Титаренко, ця стадія кризи супроводжується почуттям безнадійності, відсутністю сенсу існування, виникненням суїцидальних думок і намірів:**

- а) перша;
- б) друга;
- в) третя.

**47. На цій стадії термінального періоду, за Т. Титаренко, хворий переживає просвітлення, любов до оточуючих, злагоду з собою та Богом, і в нього з'являється здатність ушляхетнити простір навколо себе. Це явище має назву:**

- а) депресія;
- б) протест;
- в) кристалізація духу;
- г) самогіпноз.

**48. Найточнішим визначенням поняття «психічний розвиток» є:**

- а) безповоротні, спрямовані, закономірні зміни матерії і свідомості;
- б) процес тісно пов'язаних кількісних і якісних перетворень;
- в) послідовні прогресуючі, безповоротні кількісні та якісні зміни психіки;
- г) процес безповоротних, спрямованих, закономірних змін, що призводять до кількісних, якісних, структурних перетворень психіки.

**49. На думку Ж. Піаже, рушійною силою переходу від однієї стадії інтелектуального розвитку до іншої є:**

- а) внутрішні суперечності;
- б) потреби;
- в) прагнення до самоактуалізації;
- г) зовнішні фактори.

**50. Рушійними силами розвитку, на думку Г. Костюка, є:**

- а) внутрішні суперечності;
- б) потреби особистості;
- в) прагнення до самоактуалізації;
- г) навчання та виховання.

**51. Психосоціальний розвиток особистості супроводжується:**

- А) подоланням кризових періодів;
- Б) подоланням внутрішніх суперечностей;
- В) подоланням соціальних вимог;
- Г) всі відповіді вірні.

**52. Поняття середовища в психології включає:**

- а) природне, культурне, соціальне середовище;
- б) мікросистему, макросистему, мезосистему;
- в) предметне та знаково-символічне середовище;
- г) систему взаємодії людини зі світом.

**53. Період найбільшої чутливості до розвитку певних якостей та педагогічних впливів - це:**

- а) зона найближчого розвитку;
- б) сензитивний період розвитку;
- в) криза психічного розвитку;
- г) стабільний період розвитку.

**54. Криза психічного розвитку - це:**

- а) складні періоди життя людини;
- б) періоди, коли дитина стає важковиховуємою;
- в) періоди, які характеризуються швидкими, різкими змінами у розвитку особистості;
- г) періоди пов'язані з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, свідомості, особистості.

**55. Періодизація психічного розвитку Д. Ельконіна базується на таких критеріях:**

- а) провідна діяльність, тип поведінки, емоційні стани;

- б) соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність; новоутворення, вікові кризи;
- в) соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність, особистісні якості;
- г) провідна діяльність, кризи вікового розвитку.

**56. Прояв кризи новонародженості характеризується:**

- а) фізіологічною втратою ваги;
- б) соціальною адаптацією дитини до оточення;
- в) фізіологічним пристосуванням до змінних умов середовища;
- г) безумовно рефлексорною діяльністю.

**57. Суперечність кризи новонародженого обумовлена:**

- а) новими психомоторними особливостями;
- б) новими умовами існування дитини, як окремого від матері організму;
- в) новими умовами провідної діяльності, які вимагають активізації адаптаційних можливостей;
- г) новими соціальними умовами.

**58. Криза трьох років зумовлена:**

- а) прагненням до самостійності;
- б) становленням самосвідомості;
- в) оволодінням мовною дією;
- г) суперечністю в системі соціальних ставлень.

**59. Криза семи років зумовлена:**

- а) адаптацією до навчання в школі;
- б) здобуттям соціального «Я»;
- в) втратою безпосередності поведінки;
- г) формуванням образу фізичного «Я».

**60. Основна суперечність підліткового віку проявляється:**

- а) між тим, що дитина може зробити і тим, якою вона є;
- б) у дисгармонії статевого, загально органічного і соціального дозрівання;
- в) між теперішнім і бажаним майбутнім підлітка;
- г) між активним прагненням до самоствердження при відсутності реальних можливостей.

**61. Криза раннього юнацького віку зумовлена:**

- а) суперечність пов'язана з прагненням до самоствердження;
- б) суперечністю між вимогами реального життя та власних уявлень;
- в) суперечність пов'язана з новими умовами провідної діяльності, які вимагають активізації адаптаційних можливостей;
- г) суперечність обумовлена збільшенням кількості регламентацій.

**62. Криза тридцяти років зумовлена:**

- а) переоцінкою життєвих цінностей;

- б) переосмисленням досягнутого в житті;
- в) переоцінкою вимог реального життя та власних уявлень;
- г) інтеграцією, переоцінкою минулих стадій розвитку.

**63. Володіння прийомами професійного спілкування та співробітництва, що дозволяє успішно виконувати спільну діяльність, відповідати за результати своєї праці, - це прояв:**

- а) спеціальної компетентності;
- б) соціальної компетентності;
- в) особистісної компетентності;
- г) індивідуальної компетентності.

**64. Цей вид професійної компетентності характеризується високим рівнем володіння професійною діяльністю, здатністю проєктувати свій розвиток:**

- а) спеціальна компетентність;
- б) соціальна компетентність;
- в) особистісна компетентність;
- г) індивідуальна компетентність

**65. Уявлення про себе як професіонала - це:**

- а) професійна самооцінка;
- б) професійна Я-концепція;
- в) індивідуальна часова перспектива;
- г) професійна компетентність.

**66. Особливий період розвитку, коли однаково динамічно зростає вразливість і розвивається потенціал особистості - це:**

- а) криза тридцяти років;
- б) криза середини життя;
- в) криза ідентичності;
- г) біографічна криза.

**67. Особистісний розвиток в період зрілості може відбуватися:**

- а) шляхом самоствердження;
- б) конструктивним шляхом;
- в) індивідуальним стилем життєвого шляху;
- г) шляхом самоактуалізації.

**68. Криза середини життя полягає в:**

- а) переоцінці вимог реального життя та власних уявлень;
- б) інтеграції, переоцінці минулих стадій розвитку.
- в) критичній оцінці та переосмисленні досягнутого, порівнянні планів, корегуванні особистості;
- г) переоцінці життєвих цінностей;

**69. У самооцінці старіючої людини переважає:**

- а) особистісний компонент;
- б) соціальний компонент;
- в) когнітивний компонент;
- г) емоційний компонент.

**70. Криза «зустрічі зі старістю» зумовлена:**

- а) суперечністю між життєвими обставинами та потребами продовжити соціально значущу діяльність;
- б) переоцінкою життєвих цінностей, підведенням підсумків щодо реалізації власної життєвої програми;
- в) переосмисленням досягнутого в житті, корекцією планів та особистості;
- г) суперечністю між новими умовами провідної діяльності, та адаптаційними можливостями.

*Тести відкритої форми*

**Доповніть твердження**

71. Першим дослідником життєвих криз особистості вважається \_\_\_\_\_.

72. Біографічний стрес - це \_\_\_\_\_.

73. Життєва криза відрізняються від інших складних життєвих обставин тим, що

---

74. Існує три стадії життєвої кризи: \_\_\_\_\_.

75. Виокремлюють п'ять найтипівіших типів ставлення людини до життєвої кризи: \_\_\_\_\_.

76. Техніки життя в кризових умовах поділяють на: \_\_\_\_\_.

77. Основними причинами життєвих криз є: \_\_\_\_\_.

78. Вікові кризи - це \_\_\_\_\_.

79. Психічна травма - це \_\_\_\_\_.

80. Втрата - це \_\_\_\_\_.

81. Існує два основних способи виходу з життєвої кризи: \_\_\_\_\_.

**82.** Професійне здоров'я - це \_\_\_\_\_.

**83.** Емоційне вигорання - це \_\_\_\_\_.

**84.** Рекреалогія - це наука про \_\_\_\_\_.

**85.** Бар'єри професійно-педагогічного спілкування - це \_\_\_\_\_.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

З метою забезпечення об'єктивного оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з курсу «Психологія життєвих криз особистості» пропонується бальна шкала, яка побудована з урахуванням типу завдань та особистих досягнень виконавця.

**Завдання першої групи** - тести закритої форми (№ 1-70) оцінюються в 1 бал кожний, що в сумі складає 70 балів:

1 бал - відповідь правильна;

0 балів - відповідь неправильна або відсутня.

**Завдання другої групи** - тести відкритої форми (№ 71-85) оцінюються в 2 бали кожний, що в сумі складає 30 балів:

2 бали - відповідь правильна;

1 бал - відповідь правильна частково;

0 балів - відповідь неправильна або відсутня.

Кількість отриманих балів співвідноситься з оцінками за національною шкалою та шкалою ЄCTS відповідно до таблиці.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності		Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
<b>90-100</b>	<b>A</b>	<i>відмінно</i>	<i>зараховано</i>
<b>78-89</b>	<b>B</b>	<i>добре</i>	
<b>65-77</b>	<b>C</b>		
<b>58-64</b>	<b>D</b>	<i>задовільно</i>	
<b>50-57</b>	<b>E</b>		
<b>35-49</b>	<b>FX</b>	<i>незадовільно з можливістю повторного складання</i>	<i>не зараховано з можливістю повторного складання</i>
<b>1-34</b>	<b>F</b>	<i>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>	<i>не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</i>

## РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Бочелюк В. Й., Денисова Т. А. Кримінально-виконавча психологія. Київ : Істина, 2008. 328 с.
2. Бочелюк В. Й., Турубарова А. В. Психологія людини з обмеженими можливостями. Київ : Центр учбової літератури, 2011. 264 с.
3. Бочелюк В. Й. Юридична психологія. Київ : Центр учб. л-ри, 2010. 336 с.
4. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях: навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76-85.
5. Дворкин А. Л. Как не попасть в секту. Запорожье : Диалог, 2002. 40 с.
6. Долинська Л. В., Матяш-Заяц Л. П. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2010. 304 с.
7. Запобігання торгівлі жінками: посіб. для вчителів. Горбунова О. Г., Левченко К. Б., Савич Л. Л. та ін.; за ред. К. Б. Левченко, О. А. Удалової. Харків : Видавництво ун-ту внутрішніх справ, 2000. 184 с.
8. Кириленко Т. С. Психологія. Емоційна сфера особистості: навчальний посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
9. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ-Вежа, Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
10. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 128 с.
11. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим: навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
12. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
13. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
14. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навчальний посібник. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.
15. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. За ред. В. Г. Панка, І. І. Цушка. Київ : Ніка-Центр, 2007. 164 с.
16. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навч.-метод. посібн. Київ : «Україна». 2015. 176 с.
17. Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ : Главник, 2007. С. 89-93, 116-120.
18. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
19. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
20. Швалб Ю. М., Муханова И. Ф. Возрастная психология: учеб. пособ. Донецк : Норд-Пресс, 2005. 303 с.
21. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ, 2001. 194 с.

## ДОДАТКИ

### ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК МЕТОДИК ВИВЧЕННЯ ПОВСЯКДЕННОГО СТРЕСУ І СПОСОБІВ РОЗВ'ЯЗАННЯ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

#### *Діагностика особистісної готовності до переживання стресових ситуацій і кризових станів*

1. Самооцінка стресових станів (тест на самовідчуття Вісмана-Рікса, опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина, експрес-діагностика невроту Хека-Хеса, методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).
2. Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса-Раге.
3. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності.
4. Методика самооцінки психічних станів (Г. Айзенк).
5. Діагностика рівня тривожності («Шкала тривожності» (Ф.Тейлор), тест шкільної тривожності (Б. Філліпс).
6. Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків (А. Лічко, С. Подмазін).
7. Особистісний опитувальник екстраверсії-інтраверсії та нейротизму (емоційної нестабільності) (Г. Айзенк).
8. Дослідження врівноваженості особистості (методики «Оцінка нервово-психічної стійкості» (В. Бодров), «Емоційна збудливість-врівноваженість» (Б. Смирнов).

#### *Діагностика рівня психологічної безпеки дитини і дорослого у стресових та кризових ситуаціях*

1. Тести-опитувальники батьківського ставлення («Чи розумієте Ви власну дитину?», «Чи хороші ви батьки?», «Мама подруга чи...», «Чи хороший Ви батько (мати)?»).
2. Методика оцінювання агресивності педагога (А. Ассінгер).
3. Методика визначення схильності до агресивної поведінки Басса-Даркі.
4. Діагностика схильності до конфліктної поведінки (К. Томас).
5. Діагностика соціально-психологічного клімату в педагогічному колективі (опитувальник «Аналіз та оцінка соціально-психологічного клімату в колективі», методика вивчення стилю керівництва в педагогічному колективі, анкетування, спостереження).
6. Дослідження психологічної атмосфери в дитячому колективі (методики «Вивчення психологічного клімату класу», «Оцінка свого класу як колективу та задоволеність стосунками в класі», «Дослідження настроїв»).

### *Діагностика сімейних стресів і кризових станів*

1. Методика «Характер взаємодії подружжя в конфліктних ситуаціях» (Ю. Альошина, Л. Гозман).
2. Опитувальник «Конструктивно-деструктивна сім'я» (КДС) (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс).
3. Опитувальник «Вимірювання установок в сімейній парі» (Ю. Альошина, Л. Гозман).
4. Самоактуалізаційний тест (САТ) (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська).
5. Методика «Ціннісні орієнтації» (адаптований варіант методики М. Рокича).
6. Опитувальники «Інтереси-дозвілля», «Умови сімейного благополуччя» (Т. Трапезнікова).

### *Діагностика особливостей спілкування і взаємовідносин у родині*

1. Опитувальник «Спілкування в родині» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська).
2. Проективний тест на діагностику характеру комунікацій в сім'ї «Сімейна соціограма» (Е. Ейдемільер).
3. Методика «Рольові очікування і домагання у шлюбі» (О. Волкова, Т. Трапезнікова).
4. Методика «Розподіл ролей в сім'ї» (Ю. Альошина, Л. Гозман, Е. Дубовська).
5. Методика «Типовий сімейний стан» (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс);
6. Проективна графічна методика «Сімейна гемограма» (Е. Ейдемільер).

### *Діагностика індивідуальних можливостей опанування стресовими та кризовими ситуаціями*

1. Дослідження професійної ідентичності (тест на діагностику професійної ідентичності (Л. Шнейдер), опитувальник «Ідентичність/маргіналізм» (О. Єрмолаєва), методика «Визначення професійної спрямованості» (Т. Дубовицька), анкета «Особистісні професійні плани» (Є. Клімов).
2. Експертна методика визначення статусу ідентичності (самооцінка та оцінка інших).
3. Методика 20-ти відповідей («Хто я?»).
4. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан, в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського).
5. Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, в адаптації Т. Крюкової).
6. Методика виявлення схильності до неадекватної поведінки.

*Діагностика міжособистісних відносин  
у системі «батьки-діти» (для батьків)*

1. Тест «Батьківсько-дитячі відносини» (PARI) (Е. Шефер, Р. Белл, в адаптації Т. Нещерет).
2. Тест-опитувальник аналізу сімейного виховання та профілактики порушень виховання (АСВ) (Е. Ейдемільер, В. Юстіцкіс).
3. Тест-опитувальник батьківського ставлення (ОРО) (А. Варга, В. Столін).
4. Опитувальник для дослідження емоційної сторони дитячо-родинної взаємодії (О. Захарова).
5. Опитувальник «Взаємодія батько-дитина» для дорослих (І. Марковська).

*Діагностика міжособистісних відносин  
у системі «батьки-діти» (для учнів)*

1. Графічний тест «Малюнок сім'ї».
2. Проективна методика Р. Жилія.
3. Опитувальник «Батьків оцінюють діти» (А. Фурманов, А. Аладьїн).
4. Методика «Підлітки про батьків» (Е. Шефер).
6. Методика «Дитячо-батьківські стосунки у підлітковому віці» (ДБСП) (І. Марковська).
7. Опитувальник «Взаємодія батько-дитина» для дітей (І. Марковська).

*Попередження суїцидальної поведінки*

1. Методика «Шкала тривожності» (Ф. Тейлор).
2. Методика дослідження соціальної адаптованості.
3. Тест шкільної тривожності Б. Філліпса.
4. Методика виявлення групи ризику.
5. Шкала депресії (Т. Балашова).
6. Карта визначення ризику суїцидальності (В. Прийменко).
7. Методика визначення схильності до суїцидальної поведінки (М. Горська).
8. Тест на виявлення суїцидальних намірів (Н. Шавровська, О. Гончаренко, І. Мельникова).

*Діагностика шкільної тривожності*

1. Спостереження як метод визначення рівня шкільної тривожності учнів.
2. Метод експертного опитування педагогів і батьків учнів.
3. Проективна методика діагностики шкільної тривожності.
4. Опитувальник шкільної тривожності Б. Філліпса.
5. Шкала тривожності.
6. Проективні малюнки як засіб діагностики шкільної тривожності.
7. Метод незавершених речень.
8. Кольоро-асоціативна методика О. Парачева.

### *Діагностика синдрому емоційного вигорання*

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко).
2. Методика «Визначення психічного вигорання» (О. Рукавішніков).
3. Методика «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина» (Г. Нікіфоров).
4. Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон).
5. Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг).

### *Діагностика спрямованості на постстресове відновлення*

1. Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale, SWLS).
2. Опитувальник неприємностей і підйомів (The Hassles and Uplifts Scale, A. DeLongis; S. Folkman; R. Lazarus).
3. Опитувальник посттравматичного зростання (Post Traumatic Growth Inventory).
4. Методика «Решітка травми» (R. Papadopoulos).
5. Опитувальник сенсу життя (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ).