

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ПСИХОТРАВМАТЕРАПІЯ, ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ

Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 Психологія

ОДЕСА
ФОП Бондаренко М.О.
2023

УДК 159.964.22:615.851(072)
П863

Укладач:

М. Г. Кирилішина, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології.

Рецензенти:

Е. М. Псядло, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова;

Л. С. Смокова, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології ОНУ імені І. І. Мечникова.

*Рекомендовано вченою радою факультету психології та соціальної роботи
ОНУ імені І. І. Мечникова*

(Протокол № 1 від 20.09.2023 р.)

Психотравматерапія, теорія та практика стабілізації :
П863 методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія / уклад.: М. Г. Кирилішина. – Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2023. – 24 с.

Пропоновані методичні рекомендації допомагають при підготовці до відповідей на практичних заняттях, та підготовці до самостійного виконання завдань. Увагу приділено формуванню розвитку особистості майбутніх психологів, та професійної компетентності у сфері практичної діяльності зі спеціальності.

Розраховано для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія факультету психології та соціальної роботи ОНУ імені І. І. Мечникова.

УДК 159.964.22:615.851(072)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ	5
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.....	6
ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ РОБІТ	11
ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ.....	15
ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	17
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	19
Додаток А.....	21
Додаток Б.....	22

ВСТУП

Мета. Одним із важливих напрямів професійної підготовки практичних та клінічних психологів є вивчення дисципліни «Психотравматерапія, теорія та практика стабілізації».

Основна мета курсу – сформувати у студентів професійні знання і уміння у галузі надання психологічної допомоги, сприяти більш повному і глибокому розумінню основних вимог щодо процесу проведення діагностики та психотерапії посттравматичних стресових розладів, психологічних понять і категорій, їх взаємозв'язку та взаєморозвитку, надбання студентами знань, вмінь і навичок, які максимально сприяють усвідомленню професійного становлення майбутнього фахівця.

Завдання:

- сформувати в студентів уявлення про сутність та основну проблематику діагностики та психотерапії психотравми, як окремого виду психологічної практики, а також про їх місце і роль в сучасній психологічній практиці;

- навчити студентів базовим технікам та стратегіям попередження можливого психологічного неблагополуччя та надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях, ситуаціях життєвого вибору та ін.;

- ознайомити студентів зі специфікою організації та проведення травматерапії;

- сформувати базові навички здійснення кризової інтервенції, стабілізації та мобілізації ресурсів

У результаті вивчення дисципліни студенти повинні **знати**:

- види та типи психічної травми;

- види роботи практичного психолога з психічною травмою;

- етичні засади роботи практичного психолога;

- проводити психодіагностику та розробляти програми корекційної допомоги;

- самостійно проводити порівняльний аналіз психологічних проблем;

- вибирати пріоритетні напрями, форми і методи роботи, враховуючі професійні можливості, цілі та завдання.

Грунтуючись на одержаних у процесі вивчення дисципліни знаннях, студенти повинні **вміти**:

- здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

- виокремлювати закономірності та механізми засвоєння соціального та індивідуального досвіду на які опираються існуючі напрями психотравматерапії;

- орієнтуватись у теоретико-практичних аспектах напрямків надання психологічної допомоги при різних видах психологічної травми;

- володіти навиками визначення ПТСР і ГСР;

- здійснювати планування можливих інтервенцій при ГСР і ПТСР;

- розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовний модуль 1. ВСТУП ДО ПСИХОТРАВМАТОЛОГІЇ

Тема 1. Історія розвитку психотравматерапії. Предмет та завдання психотравматерапії. Історія розвитку психотравматерапії. Визначення поняття психічна травма. Зв'язок напрямку з іншими науками. Основні вимоги щодо кваліфікації психотравматерапевта. Етичні вимоги до діяльності психотравматерапевта.

Тема 2. Поняття про стрес, посттравматичний стрес, ГСР, ПТСР. Стрес, види стресу. Поняття про психотравму. Типи психотравм (моно, мульти, секвенційна, травма розвитку). ГСР, ПТСР, дисоціативні розлади, НДР, РДІ як наслідки психотравми. Рефлекторні та вегетативні реакції людини на стресову подію. Нейробіологічні виміри переживання людиною екстремального стресу. Класифікація за МХБ 10, DSM 5

Тема 3. Кризи розвитку. Кризи розвитку. Травма розвитку та розлади особистості. Травма розвитку з точки зору об'єктивних відносин.

Тема 4. Типові фази травматичної кризи. Фази травматичної кризи. Можливий перебіг травматичного досвіду. Фази травматичної реакції. Спонтанне зцілення.

Тема 5. Вторинна травматизація. Поняття про психічний біль. Психічна інфекція. Втома від співчуття. Діалектика травми та емоційна рівновага. Психічний біль у клінічній психології. Психічний біль у психіатрії. Біль в історії життя. Діагностика психічної болі. Турбота про себе та психогігієна.

Змістовий модуль 2.

ТРАВМАТЕРАПІЯ, ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ

Тема 6. Терапевтична позиція. Етапи та методи психотравматерапії.

Фази переопрацювання травм П. Жане. Фактори стабілізації. Стабілізація та інсталяція ресурсів. Початкове лікування ПТСР. Мета, та проблеми терапії. Групові моделі Дж. Герман.

Тема 7. Кризова інтервенція. Кризова психологічна допомога. Позиція психолога у кризовій інтервенції. Поняття про специфічні методи психотравматерапії: EMDR, травмафокусована КПТ, робота з травмою у гештальт-підході.

Тема 8. Травматерапія, стабілізація та мобілізація ресурсів. Терапевтичні стосунки. Карта травм. Зупинка дисоціації. Екстрений список. Вправи на стабілізацію.

Тема 9. Техніки стабілізації у психотравматерапії. Травмаспецифічна стабілізація. Техніки стабілізації. Техніка ВАК. Техніки роботи з флеш беками. Експозиція, конфронтація і синтез травми. Техніки конфронтації з травмою. Імагінативна рескрипція.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття 1. Основні вимоги щодо кваліфікації психотравматерапевта. Етичні вимоги до діяльності психотравматерапевта

Мета заняття: Пояснення важливості професійної підготовки психотравматерапевта та відповідальності за допомогу клієнтам з психотравмами. Пояснення основних вимог: освіта, сертифікація, післядипломна підготовка. Вказівка на значення неперервного професійного розвитку.

Проведення групової дискусії. Обговорення головних аспектів етичної практики: конфіденційність, безпека пацієнта, граничні ситуації, уникнення дуальних відносин тощо.

Практична робота: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій, де потрібно визначити, які вимоги до кваліфікації та етичні норми можуть бути застосовані у даному випадку. Групи представляють свої відповіді та обговорюють їх зі всією аудиторією.

Підведення підсумків дискусій та практичної роботи. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття. Роз'яснення, які є можливості продовження свого розвитку у цій сфері.

Рекомендовано – ознайомлення з основними вимогами до кваліфікації психотравматерапевта та етичними нормами, які визначають його професійну діяльність. Розуміти важливість неперервного професійного розвитку фахівця.

Практичне заняття 2. Основні види роботи практичного психолога з фобіями, гострим стресом та психічною травмою

Мета заняття: Надати знання та навички щодо роботи практичного психолога з клієнтами, які стикаються з фобіями, гострим стресом та психічною травмою.

Визначення фобії та пояснення основних видів. Обговорення рольової гри: учасники діляться прикладами фобій, з якими вони стикалися. Пояснення стратегій роботи з фобіями: поглиблене дослідження, експозиційна терапія, когнітивно-поведінкові методи тощо. Визначення гострого стресу та розгляд його основних проявів.

Проведення ситуаційного аналізу. Пояснення технік допомоги клієнтам у впорядкуванні з гострим стресом: дихальні вправи, релаксація, психоосвіта.

Визначення психічної травми та розгляд її можливих наслідків. *Проведення групової дискусії.* Пояснення технік та підходів до роботи з психічною травмою: десенситизація, терапія тілесної спрямованості, підтримуюча терапія, EMDR-терапія.

Практична робота: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій, де потрібно розробити план роботи психолога з

клієнтом, який має фобію, досліджує гострий стрес або психічну травму. Групи представляють свої плани та обговорюють їх зі всією аудиторією.

Підведення підсумків дискусій та практичної роботи. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття. Обговорення теми розвитку в сфері роботи з фобіями, гострим стресом та психічною травмою.

Рекомендовано – розуміти визначення фобії та пояснення її основних видів. Набути знання та навички щодо роботи практичного психолога з клієнтами, які стикаються з фобіями, гострим стресом та психічною травмою.

Практичне заняття 3. Травма розвитку та розлади особистості

Мета заняття: Надати знання про травму розвитку та розлади особистості, їх особливості, причини та можливі шляхи роботи з цими станами. Визначення травми розвитку та пояснення її впливу на розвиток особистості. Проведення групової дискусії. Пояснення можливих наслідків травми розвитку та практичних методів роботи з постраждалими. Визначення розладів особистості та розгляд основних типів розладів.

Проведення ситуаційного аналізу. Пояснення підходів до роботи з розладами особистості: когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, тощо.

Практична робота: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій, де потрібно визначити, які можливі випадки травми розвитку чи розладів особистості тут можуть виникнути. Групи представляють свої відповіді та обговорюють їх зі всією аудиторією.

Пояснення різних підходів до роботи з травмою розвитку та розладами особистості: індивідуальна терапія, групова терапія, сімейна терапія. Вивчення ролі терапевта у підтримці індивідуального шляху до одужання.

Підведення підсумків дискусій та практичної роботи. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – розуміти важливість впливу травми розвитку та появу розладів особистості для практичних та клінічних психологів. Знати можливі наслідки травми розвитку та вивчити практичні методи роботи з постраждалими. Визначення розладів особистості та розгляд основних типів розладів.

Практичне заняття 4. Можливий перебіг травматичного досвіду.

Фази травматичної реакції

Мета заняття: Ознайомити учасників з можливим перебігом травматичного досвіду та фазами травматичної реакції, надати знання про реакції після травматичних подій та методи підтримки. Можливий перебіг травматичного досвіду.

Проведення групової дискусії. Пояснення можливих напрямків перебігу та особливостей реакцій. Фази травматичної реакції. Пояснення різних фаз травматичної реакції: шокова фаза, реакція відсторонення, фаза реконсолідації та інші. Обговорення реакцій, які можуть бути притаманні кожній фазі. Важливість розрізнення фаз для належної підтримки. Відповідь на травматичний досвід. Вивчення ролі психолога у наданні підтримки клієнтам, які стикаються з

травматичним досвідом. Пояснення технік для кожної фази травматичної реакції: психоосвіта, емоційна підтримка, робота зі стресом, терапія тощо.

Практична робота. Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій, де потрібно розробити план реакції на травматичний досвід, враховуючи фази травматичної реакції. Групи представляють свої плани та обговорюють їх зі всією аудиторією.

Підведення підсумків дискусій та практичної роботи. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – визначити поняття травматичний досвід, та його можливі прояви. Розуміти важливість можливого перебігу травматичного досвіду для практичних психологів.

Практичне заняття 5. Порівняльний аналіз психологічних проблем.

Психодіагностика та розробка програми корекційної допомоги

Мета заняття: Надати навички порівняльного аналізу психологічних проблем, ознайомити з процесом психодіагностики та розробки програми корекційної допомоги. Пояснення важливості порівняльного аналізу та психодіагностики у роботі практичного психолога. Психодіагностика.

Проведення групової дискусії. Вивчення прикладів порівняльного аналізу та обговорення їхніх висновків.

Розробка програми корекційної допомоги. Пояснення важливості розробки індивідуальної програми колекційної допомоги для клієнта. Проведення практичної вправи: учасники поділяються на пари та розробляють загальний план програми для клієнта з певною проблемою. Представлення результатів та обговорення підходів до розробки програми.

Практична робота: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій з психологічною проблемою. Групи розробляють програми комплексної допомоги для даного клієнта на основі засвоєних знань.

Підведення підсумків практичної роботи та обговорення розроблених програм комплексної допомоги. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – розкрити поняття психодіагностики та її ролі у визначенні психологічних станів клієнта. Вивчення різних методів психодіагностики: тестування, спостереження, інтерв'ю тощо. Визначення поняття порівняльного аналізу психологічних проблем. Розгляд прикладів використання психодіагностики для аналізу проблем.

Практичне заняття 6. Стабілізація та інсталяція ресурсів

Мета заняття: Надати учасникам навички інсталяції та використання ресурсів для стабілізації психологічного стану клієнта та підвищення його ресурсів. Пояснення важливості інсталяції ресурсів для психологічного благополуччя.

Обговорення ролі ресурсів у забезпеченні стабільності та ефективної адаптації. Ідентифікація ресурсів. Пояснення методів виявлення та ідентифікації

ресурсів у клієнта. Інсталяція ресурсів. Пояснення технік інсталяції ресурсів: візуалізація, асоціація, використання позитивних образів тощо.

Проведення групової діяльності: учасники розділяються на пари та обговорюють позитивні ресурси у себе та партнера.

Практичні вправи: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається сценарій з випадком, коли психолог повинен встановити та використати позитивний ресурс для клієнта. Групи презентують свої підходи та обговорюють їх зі всією аудиторією.

Підведення підсумків практичних вправ та обговорення важливості інсталяції ресурсів. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – навчитись розумінню поняття ресурси та їх ролі у житті людини. Визначити поняття "ресурси" у контексті психології. Навчитись методам виявлення та ідентифікації ресурсів у клієнта. Ознайомлення та вивчення методів інсталяції ресурсів.

Практичне заняття 7. Кризова психологічна допомога.

Позиція психолога у кризовій інтервенції

Мета заняття: Навчити учасників надавати кризову психологічну допомогу та розуміти роль психолога в кризовій інтервенції. Пояснення важливості кризової психологічної допомоги та ролі психолога у цьому процесі.

Проведення групової дискусії. Розгляд прикладів кризових ситуацій та їхніх особливостей. Етапи кризової інтервенції. Пояснення основних етапів кризової інтервенції: оцінка ситуації, планування допомоги, надання підтримки, робота з ресурсами та інше. Вивчення прикладів практичної роботи психолога на кожному етапі. Комунікація з клієнтом. Пояснення ключових аспектів комунікації з клієнтом у кризових ситуаціях.

Практичні вправи: Поділ учасників на мали групи. Кожній групі надається клінічний сценарій з кризовою ситуацією. Групи розробляють план допомоги на кожному етапі кризової інтервенції.

Підведення підсумків практичних вправ та обговорення розроблених планів кризової інтервенції. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – розкрити визначення поняття "кризова ситуація". Розглянути основні види криз, навчитись розумінню кризової ситуації. Вивчення навичок слухання, підтримки та співпраці з особою, яка переживає кризу.

Практичне заняття 8. Кризова психологічна допомога.

Позиція психолога у кризовій інтервенції

Мета заняття: Навчити учасників надавати кризову психологічну допомогу та розуміти роль психолога в кризовій інтервенції. Роздивитись етичні аспекти роботи психолога в кризових ситуаціях. Розуміння кризової ситуації. Визначення поняття "кризова ситуація" та розгляд основних видів криз. Розуміти позицію психолога у кризовій інтервенції.

Проведення групової дискусії. Розгляд прикладів кризових ситуацій та їхніх особливостей. Етапи кризової інтервенції. Важливі навички психолога. Роль комунікації. Пояснення ролі комунікації у кризовій ситуації. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Практичні вправи: Поділ учасників на пари або мали групи. Кожній групі надається сценарій з кризовою ситуацією. Групи виконують рольові вправи, де одна сторона грає роль психолога, а інша – роль клієнта.

Підведення підсумків практичних вправ та обговорення рольових ситуацій.

Рекомендовано – навчитись з'ясовувати та пояснювати основні етапи кризової інтервенції: навчитись оцінювати ситуації, планувати допомогу, та надавати підтримку. Вміти пояснювати важливість професійної позиції психолога під час кризової інтервенції. Вивчити навички встановлення контакту з клієнтом в кризовий період. Навчитись практикувати методи активного слухання, співчуття та емоційної підтримки. Вивчити техніки ефективної комунікації зі стресованими клієнтами.

Практичне заняття 9. Техніки стабілізації

Мета заняття: Навчити учасників застосовувати різноманітні техніки стабілізації для підтримки клієнтів у стресових ситуаціях та покращення їхнього психологічного стану. Пояснення важливості володіння техніками стабілізації для роботи практичного психолога. Визначення поняття "стрес" та його впливу на психіку. Пояснення, що таке техніки стабілізації та як вони допомагають зменшити стрес та тривожність. Техніки дихання та релаксації. Техніки відволікання та графічного виразу. Медитаційні та візуалізаційні техніки. Пояснення основ медитації та візуалізації як інструментів зняття стресу та відновлення рівноваги. Пояснення, як техніки відволікання можуть допомогти клієнтам переключити увагу від негативних думок та емоцій.

Практичні вправи: Поділ учасників на пари або мали групи. Кожній групі надається конкретна техніка стабілізації для вправи. Групи виконують вправи та обговорюють результати.

Підведення підсумків практичних вправ та обговорення важливості технік стабілізації. Визначення ключових висновків та навчальних моментів заняття.

Рекомендовано – вивчення технік дихання для зниження стресу та підвищення рівня зосередженості. Ознайомлення з методами прогресивної м'язової релаксації та їхньою застосовуваністю. Вивчення різних типів медитацій та візуалізацій, візуалізація захисного образу. Вивчення методів графічного виразу емоцій та стресу, таких як рисування, письмо щоденника тощо.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

ЗАВДАННЯ №1. Підготовка презентацій на тему: Основні види роботи практичного психолога з фобіями, гострим стресом та психічною травмою (Додаток А)

Рекомендований перелік тем для презентацій:

1. Фобії: Розуміння та вплив на психічне здоров'я:
2. Визначення фобії та її основні характеристики.
3. Види фобій: соціальна, специфічна, агорафобія тощо.
4. Причини та фактори ризику розвитку фобій.
5. Підходи психолога до діагностики та лікування фобій.
6. Робота психолога з гострим стресом: Засоби та підходи.
7. Визначення гострого стресу та його вплив на фізичне та психічне здоров'я.
8. Реакції організму на стресові ситуації: біологічний та психологічний аспекти.
9. Перша допомога у стресових ситуаціях: техніки релаксації, дихання, візуалізації.
10. Психологічна підтримка під час кризових подій та негайні дії психолога.
11. Психотравми: Від визнання до одужання.
12. Травматичні події та їхні впливи на психіку та емоційний стан.
13. Види психічних травм: посттравматичний стресовий розлад, комплексна травма тощо.
14. Етапи праці психолога з постраждалими від психотравми: стабілізація, реабілітація, реінтеграція.
15. Техніки психологічної допомоги в подоланні наслідків психотравм.
16. Ефективні підходи до роботи з фобіями, гострим стресом та психічною травмою.
17. Когнітивно-поведінковий підхід у лікуванні фобій: зниження анксіозності та симптомів.
18. Техніки стрес-менеджменту: релаксація, медитація, ментальні стратегії.
19. Використання EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) для роботи з психотравмами.
20. Комплексна підтримка під час подолання стресових реакцій та травм.
21. Професійні виклики психолога у роботі зі стресом, фобіями та психотравмами.
22. Власний стрес психолога: вплив роботи на психічне здоров'я фахівця.
23. Етичні аспекти роботи зі стресовими та вразливими клієнтами.
24. Співпраця з іншими спеціалістами у вирішенні комплексних психологічних проблем.
25. Практичні приклади роботи з клієнтами: Сценарії та історії успіху.
26. Кейси роботи з різними фобіями: клінічні випадки та їхні рішення.
27. Способи подолання гострого стресу.

ЗАВДАННЯ №2. Складання реферата на тему: Травма розвитку та розлади особистості (Додаток Б)

Рекомендований перелік тем для рефератів:

1. Вплив дитячої травми на розвиток особистості.
2. Аналіз довгострокових наслідків дитячих травм на психічне здоров'я.
3. Взаємозв'язок між дитячими травмами та розвитком розладів особистості.
4. Психологічні наслідки психотравми в дитинстві.
5. Вивчення важливості дитячого періоду для формування психіки.
6. Розгляд основних розладів особистості, спричинених психотравмою в дитячому віці.
7. Травма розвитку та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
8. Аналіз механізмів виникнення ПТСР після травматичних подій.
9. Вивчення способів діагностики та психологічного втручання у випадках ПТСР.
10. Роль ранніх травм у формуванні антисоціального розладу особистості.
11. Дослідження зв'язку між ранніми травмами та виникненням антисоціальних розладів.
12. Вивчення можливих шляхів профілактики та лікування антисоціальних розладів.
13. Роль емоційної травми у формуванні гендерних розладів особистості.
14. Аналіз впливу емоційної травми на формування гендерних стереотипів та розладів особистості.
15. Розгляд взаємозв'язку між гендерними ролевими очікуваннями та психічним здоров'ям.
16. Сексуальна травма та вплив на розвиток розладів особистості.
17. Аналіз відносин між сексуальною травмою та появою розладів особистості.
18. Вивчення підходів до психотерапевтичної роботи з особами, що досвідчили сексуальну травму.
19. Травма розвитку та відносини із значущими іншими.
20. Вивчення впливу травматичних подій на розвиток міжособистісних відносин.
21. Аналіз технік психотерапії для підтримки індивідів у побудові здорових стосунків.
22. Вплив травми розвитку на формування самооцінки та самосвідомості.
23. Розгляд відносин між травмами розвитку та формуванням позитивної чи негативної самооцінки.
24. Вивчення можливих шляхів підвищення самосвідомості після травматичних подій.
25. Розлади особистості, обумовлені травмою.
26. Дослідження теоретичних підходів до розуміння розвитку розладів особистості після травматичних подій.
27. Вивчення конкретних прикладів психотерапевтичної роботи з цими розладами.

28. Відновлення психічного здоров'я після травми розвитку.
29. Визначення ключових стратегій та технік, спрямованих на відновлення психічного здоров'я.
30. Розгляд підходів до психосоціальної реабілітації після травматичних досвідів.

ЗАВДАННЯ №3. Виконати есе на тему:

Кризова психологічна допомога. Позиція психолога у кризовій інтервенції

Рекомендована інструкція до виконання есе:

Крок 1: Визначення теми та цілі есе. Визначте основну тему вашого есе. Визначте ціль вашого есе: яке повідомлення хочете донести до читача.

Крок 2: Вступ. У вступі ви можете визначити, що таке кризова психологічна допомога та навіщо вона потрібна. Ви можете навести статистику про поширеність кризових ситуацій та пояснити, як психолог може впливати на поліпшення психічного стану особи під час кризових ситуацій.

Крок 3: Роль психолога у кризовій інтервенції. Розгляньте детально роль психолога в кризовій інтервенції. Ви можете описати такі аспекти:

Перший контакт: Як психолог може спілкуватися з людьми у кризових ситуаціях, встановлювати довіру, та створювати сприятливу атмосферу.

Оцінка ситуації: Як психолог може аналізувати кризову ситуацію, розуміти її причини та можливі наслідки.

Надання психологічної підтримки: Опис технік та підходів, які психолог може використовувати для підтримки осіб у кризовій ситуації, включаючи прослуховування, спілкування, демонстрацію співчуття.

Розвиток стратегій подолання: Як психолог може допомагати розвивати ефективні стратегії подолання кризових ситуацій, сприяючи зміцненню ресурсів та внутрішньої стійкості.

Крок 4: Етичні аспекти кризової психологічної допомоги. Розгляньте етичні питання, пов'язані з кризовою психологічною допомогою. Поясніть важливість конфіденційності, професійної емпатії та обізнаності психолога в етичних стандартах.

Крок 5: Приклади історій успіху. Розповісти про реальні випадки, коли психологічна допомога допомогла людям подолати кризові ситуації. Це можуть бути кейси з різних сфер життя, такі як втрата близької людини, травматична подія на роботі, втрата здоров'я тощо.

Крок 6: Висновки. Підсумуйте основні точки, які ви висвітлили у вашому есе. Підкресліть важливість кризової психологічної допомоги та роль психолога у підтримці та покращенні психічного стану людей у важких ситуаціях.

Крок 7: Редагування та перегляд. Перевірте ваше есе на граматичні та стилістичні помилки. Переконайтеся, що ваш текст звучить логічно та зрозуміло.

Крок 8: Форматування та оформлення. Дотримуйтесь стандартних правил форматування для наукових текстів, таких як використання шрифту, розміру шрифту, інтервалу між рядками, вказівки на джерела тощо.

Крок 9: Додаткові джерела.

ЗАВДАННЯ №4. Доповідь-презентація: Техніки стабілізації (Додаток Б)

Рекомендований перелік тем для доповіді-презентації:

1. Техніки стабілізації в роботі з психотравмою.
2. Аналіз різних підходів до стабілізації психіки після травматичних подій.
3. Вивчення ефективних технік для створення внутрішньої стійкості.
4. Техніки стабілізації в роботі з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР)
 5. Роль стабілізації у попередженні подальшого зростання симптомів ПТСР.
 6. Дослідження конкретних методів стабілізації для полегшення життя постраждалих.
 7. Використання графічних та тілесних методик у стабілізації психіки.
 8. Аналіз роль творчості та візуалізації у підтримці емоційної стійкості.
 9. Вивчення методів візуалізації та використання візуальних образів для заспокоєння.
 10. Техніки дихання та релаксації як засіб стабілізації.
 11. Дослідження впливу правильного дихання на психічний стан людини.
 12. Аналіз різних методик релаксації та їх використання для стабілізації емоцій.
 13. Ментальні стратегії та позитивне програмування для стабілізації.
 14. Вивчення методів керування своїми думками та зміни негативних установок.
 15. Аналіз позитивних підходів до розвитку психічної стійкості та стабілізації.
 16. Індивідуальний підхід до стабілізації в психотерапії:
 17. Розгляд важливості адаптації технік стабілізації до індивідуальних особливостей клієнта.
 18. Вивчення підходів до вибору оптимальних технік в залежності від потреб особи.
 19. Техніки стабілізації під час емоційних криз.
 20. Аналіз ролі стабілізаційних технік у запобіганні надмірної емоційної активності.
 21. Дослідження прикладів успішного використання технік під час стресових ситуацій.
 22. Спільні техніки стабілізації для групової психотерапії.
 23. Вивчення підходів до розвитку спільних стратегій стабілізації для груп підтримки.
 24. Розгляд ефективних методів використання групової динаміки у стабілізації.
 25. Специфіка стабілізації у випадках військової психотравми.
 26. Дослідження особливостей та викликів стабілізації для ветеранів та осіб, які брали участь у бойових діях.
 27. Аналіз методів підтримки військових та їх відновлення після стресових переживань.

ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Форма підсумкового контролю – **залік**.

Залік виставляється за результатами роботи здобувача вищої освіти впродовж усього семестру. Підсумкова оцінка визначається як проста сума балів за результатами поточного за 100-бальною шкалою.

Здобувач вищої освіти одержує підсумкову оцінку за залікову навчальну дисципліну, якщо за результатами поточного контролю він набрав 60 і більше балів.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти набрав менше 60 балів, він повинен виконати індивідуальне залікове завдання і з урахуванням його результатів одержати відповідну кількість залікових балів із дисципліни.

Якщо за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти набрав 60 і більше балів, проте хоче поліпшити свій підсумковий результат, він також може виконати індивідуальне залікове завдання і з урахуванням його результатів підвищити свою підсумкову оцінку з дисципліни.

Критерії оцінювання під час аудиторних занять

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень
5 балів	Оцінюється робота студента, який у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано його викладає, вільно послуговується науковою термінологією, наводить аргументи на підтвердження власних думок, здійснює аналіз та робить висновки, залучає до підготовки як основну, так і додаткову літературу (монографії, періодичні видання, першоджерела, тощо). Може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання практичного завдання й оцінити результати власної практичної діяльності; вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі практичного матеріалу.
4 бали	Оцінюється робота студента, який достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, послуговується науковою термінологією, залучає основну і додаткову літературу. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдання. Але при висвітленні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.

3 бали	Оцінюється робота студента, який відтворює значну частину навчального матеріалу, висвітлює його основний зміст, виявляє елементарні знання окремих положень. Не здатний до глибокого, всебічного аналізу, допускає істотні неточності та помилки. Може використовувати знання для стандартних практичних ситуацій, має елементарні, нестійкі навички виконання завдання.
2 бали	Оцінюється робота студента, який не володіє навчальним матеріалом у достатньому обсязі, проте фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає окремі питання навчальної дисципліни. Планує та виконує частину практичних завдань, відсутні сформовані уміння та навички.
1 бал	Оцінюється робота студента, який не в змозі викласти зміст більшості питань теми та курсу, володіє навчальним матеріалом на рівні розпізнавання явищ, допускає істотні помилки. При виконанні практичних завдань погребує постійної допомоги викладача.

Критерії оцінювання самостійної роботи

Вид	Максимум балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень
Презентація	3	здатність студента презентувати доповідь відповідно змісту навчального матеріалу та супроводити її оригінальним візуальним представленням.
Реферат	2	здатність здійснювати узагальнення на основі опрацювання теоретичного матеріалу та відсутність помилок при оформленні цитування й посилань на джерела; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Есе	2	здатність продемонструвати розвиток власної думки, зосереджений на обговорюваній проблемі висловлювання; продемонструвати дотримання лексичних, фразеологічних, граматичних і стилістичних норм української літературної мови.
Доповідь-презентація	3	Самостійність та змістовність виконання практичного завдання. Його відповідність поставленим цілям.

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Діалектика травми.
2. Гродот Галікарнаський згадки про психічну травму.
3. Соматичні гіпотези: «Синдром вітру від гарматного ядра», «Серце солдата».
4. Дослідження Огюста Тардьє.
5. «Травматичний невроз» Герман Оппенгейм.
6. Дослідження психічної травми наприкінці XIX століття у Франції і Англії, США.
7. Дослідження психічної травми у епоху істерії (Ж. Шарко).
8. Перший науковий опис посттравматичного розладу (П.Жане).
9. Травматична подія (З. Фройд, Й. Броєр)
10. Воєнні травматичні неврози «шел шок», «окопний невроз», «військовий тремор».
11. Дослідження психічної травми під час 1-шої, 2-гої світової війни, та війни у В'єтнамі.
12. Дайте визначення поняття «стрес», стадії стресу, форми стресу.
13. Аксіома Голдстоуна.
14. Нейрофізіологія стресу.
15. Психотравма, як екстремальний стрес.
16. Події, які можуть спричиняти травму, характеристика подій.
17. Визначення психотравми за DSM-5
18. Типи травм (L. Terr)
19. Колективна травма.
20. Трансгенераційна травматизація.
21. Травматичний досвід (тіло, почуття, думки).
22. Імпліцитна та експліцитна пам'ять у травматичному досвіді.
23. Типові фази травматичної кризи.
24. Фази травматичної кризи у суспільстві.
25. Фази травматичної реакції.
26. Спонтанне зцілення.
27. Гостра стресова реакція.
28. Розлади внаслідок психічної травми.
29. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).
30. Комплексний ПТСР. Базові ознаки комплексного травматичного розладу.
31. Секвенційна травма.
32. Травма розвитку.
33. Травматизація дітей, фактори травматизації у ранньому дитинстві.
34. Прив'язаність, як передумова розвитку.
35. Дисоціативні симптоми.
36. Дисоціативні фобії.

37. Терапевтична позиція психолога у роботі з психічною травмою, мета терапії.
38. Фази переопрацювання травми (П. Жане).
39. Стабілізація та інсталяція ресурсів.
40. Психотерапевтичні методи лікування психологічної травми.
41. Принципи кризової психологічної допомоги.
42. Позиція психолога в кризовій інтервенції.
43. Особистісна та професійна психогігієна психолога.
44. Травматерапевтичний анамнез.
45. Психоедукація.
46. Стабільні рамки психотерапії.
47. Терапевтичні стосунки.
48. Вікарна травма.
49. Карта травм.
50. Зупинка дисоціації.
51. Побудова ресурсів (уява сприйняття, візуалізація). Фізичні та психічні ресурси.
52. Робота з внутрішньою картою травм.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
2. Основи психотерапії: навчальний посібник / За ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. К.: Академвидав, 2016. 192 с.
3. Романовська Д.Д. Профілактика та корекція посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: навч. посібник. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи Навчальний посібник. Том 3.; заг. редакція: Л. Гридковець. Київ, 2018.– 236 с. <https://www.osce.org/files/f/documents/4/d/430841.pdf>.
5. Сулятицький І., Островська К., Осьодло В. Психолого-корекційний практикум травм війни: навчальний посібник. Львів:ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.

Додаткова література

1. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посібник / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та ін. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
2. Психологічна травма та шлях до одужання / Джудіт Герман Львів. Вид. старого лева за підтримки Відділу преси, освіти і культури Посольства США в Україні. 2015. 424с.
3. Травмафокус. Спеціалізований психотерапевтичний метод для роботи зі стресом, травмою та хронічним болем / Т. Вебер. Вид-во Літера Нова, 2020. 158 с.
4. Синапсис діагностичних критеріїв DSM-V та протоколів NICE для діагностики та лікування основних психічних розладів у дітей та підлітків http://ipz.org.ua/ind_ex.php/vydavnytstv_o/94-knyhy-3/190-protokoly-zdiahnostyky-taterapii-ptsr-nice-2.

Електронні інформаційні ресурси

1. <http://lib.pu.if.ua> – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.pu.if.ua/depart/PedagogicalPsychology/ua/4228/> – Кафедра педагогічної та вікової психології.
3. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
4. <http://hklib.npu.edu.ua> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

ІНСТРУКЦІЯ ПО ПІДГОТОВЦІ ТА НАПИСАННЮ ПРЕЗЕНТАЦІЇ

Ознайомлення з темою.

Визначення структури презентації: Визначте структуру презентації, включаючи вступ, розділи для кожного принципу та їх пояснення, приклади та висновки.

Збір матеріалів: Зберіть наукові джерела, книги, статті, дослідження. Зробіть записи, виділіть ключові ідеї та приклади.

Підготовка вступу: Розпочніть презентацію з вступу, де ви визначите загальну суть і значення в психологічній практиці.

Визначення ключових точок: Складіть список ключових точок або тез, які ви хочете обов'язково включити в вашу презентацію. Це можуть бути заголовки або короткі фрази, які відображають основний зміст кожної частини презентації.

Написання тексту презентації: На основі ваших ключових точок почніть писати текст презентації. Дотримуйтеся лаконічності та структурованості. Використовуйте простий та зрозумілий мовний стиль.

Вступ: Поясніть, чому ця тема важлива, і визначте структуру презентації.

Огляд основних видів роботи практичного психолога з фобіями, гострим стресом та психічною травмою: Розкажіть коротко про кожен з цих видів проблем, основні характеристики та вплив на психіку.

Конкретні техніки та підходи: Детальніше розкрийте техніки та підходи, які практичні психологи використовують для роботи з кожною з цих проблем.

Приклади кейсів або історій успіху: Розповідайте про реальні ситуації, коли ви застосовували ці підходи та як вони допомогли клієнтам. Професійні виклики та етичні аспекти.

Приклади та ілюстрації: Вставте приклади та ілюстрації. Це можуть бути клінічні сценарії, власні досвіди, візуальні матеріали, які допоможуть краще зрозуміти тему.

Візуальна підтримка: Забезпечте презентацію візуальною підтримкою: зображеннями, графікою, діаграмами, які допоможуть краще зрозуміти концепції.

Висновки: Закінчіть презентацію висновками, узагальніть головні ідеї.

Підготовка слайдів: Створіть слайди для кожного розділу, використовуючи короткі ключові слова, заголовки, зображення, графіку тощо.

Репетиція: Проведіть репетицію презентації, звертаючи увагу на послідовність викладу матеріалу, часовий обсяг та ясність викладу.

Завершення: Підготуйте завершення презентації, в якому підсумуєте основні ідеї, відкриваєте можливість для питань та обговорення.

Обговорення питань: Після презентації відкрийте час для запитань, обговорення та взаємодії з аудиторією.

Фінальна підготовка: Перегляньте презентацію, переконайтеся, що всі слайди відображаються коректно та матеріал підготовлений зрозуміло та логічно.

Виступ: В день виступу надати зрозумілу та цікаву презентацію з теми.

ВИМОГИ ДО НАПИСАННЯ ТА СТРУКТУРА РЕФЕРАТУ

Вибір теми.

Реферат – це важлива систематизація інформації, він покликаний узагальнювати отриманий з джерел матеріал. Мета написання реферату – більш глибоке розуміння теми.

Загальні вимоги до реферату

- Мова – державна.
- Стиль – науковий.
- Послідовність – логічна.
- Формат сторінок – А4.
- Шрифт та розмір – Times New Roman, 14.
- Міжрядковий інтервал – полуторний.
- Обсяг реферату: 10-20 стор. (студентський), 15-30 стор.
- Поля: ліве поле – 30 мм, праве – 15 мм, верхнє і нижнє – 20 мм (або 25 мм і 20 мм відповідно, в залежності від умов навчального закладу).
- Простий план – 3-4 розділи.
- Список джерел – 10-15 найменувань.
- Заголовки розділів пишуться – ВЕЛИКИМИ літерами.
- Заголовки підрозділів пишуться – Маленькими літерами (крім першої).

Структура реферату

1. Титульна сторінка реферату.
2. Зміст або план.
3. Вступ.
4. Основна частина.
5. Висновок.
6. Список використаної літератури.

Титульний аркуш. При оформленні титульного аркуша враховуються вимоги до реферату навчального закладу. Номер сторінки, на титульному аркуші, не ставиться.

Зміст до реферату містить перелік розділів, підрозділів і номери сторінок до них.

Вступ зазвичай складає сторінку-півтори. У вступі обґрунтовується вибір теми (чим вона важлива), її актуальність. Обкреслюємо цілі та завдання роботи.

Основна частина. Перед тим, як приступити до написання основної частини, необхідно визначитися з назвами глав і параграфів – основні вимоги до реферату. Далі слід вибудувати ланцюжок викладу, щоб не порушити послідовності думок і не відступити від заданої теми. Максимально освітлюйте головні аспекти, в основній частині реферату потрібно викласти основні концепції, викладені в джерелах. Обов'язково посилайтеся на автора, якщо використовуєте цитати. При цитуванні оформляються посилання. Існує декілька варіантів їх оформлення, наприклад, виноски можуть виноситись у кінець сторінки, а можуть зазначатися коротко у квадратних дужках номер джерел списку літератури та вихідну сторінку цитати ([10, с. 355]).

Висновок. У висновку у стислій формі наводяться загальні підсумки щодо головної теми, а також викладається власний погляд на проблему та її вирішення.

Список використаної літератури, або бібліографія – це систематизоване складання списку використаних джерел. Список складається в алфавітному порядку на останній сторінці та має чіткі правила – вимоги до реферату.

Книги оформлення: № п/п Автор(и). Заголовок. – Місце видання: Видавництво, рік видання. – Сторінки.

Періодика: Автор(и). Заголовок //Назва журналу (газети). – Рік. – Номер. – Сторінки статті.

*Коли реферат написаний, уважно перечитайте його два-три рази й переконайтеся, що логіка викладу не порушена.

Навчальне видання

**ПСИХОТРАВМАТЕРАПІЯ,
ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА СТАБІЛІЗАЦІЇ**

Методичні рекомендації
до практичних занять та самостійної роботи
для здобувачів другого (магістерського) рівня освіти
спеціальності 053 Психологія

Укладач:

Кирилішина Марина Геннадіївна

В авторській редакції

Підписано до друку 20.09.2023 р.
Формат 60х88/16. Обсяг 1,5 друк.арк.
Наклад 50 прим. Зам. № 2457/12.

Надруковано ФОП Бондаренко М.О.
м. Одеса, вул.В.Арнаутська,60.
т.+38 0482357976
info@aprel.od.ua

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців ДК №4684 від 13.02.2014 р.