

АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

*Т. М. Титаренко*

**КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ  
КОНСУЛЬТУВАННЯ**

ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

КИЇВ 2009

Рекомендовано до друку вченою радою Інституту соціальної та політичної психології АПН України, протокол №4/09 від 26 березня 2009 р.

**Рецензенти:**

*П. П. Горностай*, д-р психол. наук, зав. лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології АПН України;

*З. Г. Кісарчук*, канд. психол. наук, зав. лабораторії психотерапії та консультативної психології Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.

**Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування :** програма навчального курсу / Т. М. Титаренко ; Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – К. : Міленіум, 2009. – 64 с.

© Інститут соціальної та політичної психології АПН України, 2009

© Титаренко Т. М., 2009

## МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСУ

Навчальна програма призначена для підготовки практичних психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників і передбачає ознайомлення їх із загальними основами кризової психології: закономірностями формування життєвого світу людини, особливостями становлення особистості на різних етапах життєвого шляху, природою життєвої кризи, способами гармонізації простору людських взаємин, активізації потенціалу життєтворення, конструктивного розв'язання проблемних ситуацій.

Набуті знання допоможуть студентам усвідомити глибинні джерела, закономірності й тенденції розвитку здорової, зрілої, вільної і відповідальної особистості, стануть важливим фактором у практичному оволодінні методами самопізнання, саморегуляції, активізації творчого потенціалу, безконфліктної взаємодії з іншими людьми, надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.

У результаті вивчення курсу студенти-психологи повинні:

### знати:

- основні закономірності становлення кризової особистості, особливості та механізми особистісного розвитку в різні вікові періоди;
- показники й індикатори проявів особистості, що переживає нормативну чи ненормативну кризу, особливості розвитку її мотиваційної сфери, самосвідомості, стосунків тощо;

- найпоширеніші методики консультування, надання психологічної допомоги, самоподолання, стимулювання життєстійкості;

уміти:

- визначати передумови кризових життєвих ситуацій та давати їм науково обґрунтовану психологічну інтерпретацію;
- проводити емпіричне дослідження стресостійкості, емоційної врівноваженості, життєстійкості, спираючись на сучасні експериментальні методики, керуючись сучасними дослідницькими стратегіями вивчення кризової особистості та прийомами їх практичного застосування;
- коригувати певні відхилення в розвитку особистості, що виникають у гострих кризових ситуаціях, застосовувати здобуті знання для розв'язання хронічних конфліктів і кризових життєвих ситуацій;

ознайомитися:

- з місцем і роллю кризової психології в системі сучасної світової психологічної науки, із її зв'язками з іншими психологічними галузями та науковими дисциплінами;
- із змістом і спрямованістю основних завдань та перспектив розвитку кризового консультування на сучасному етапі, провідними методологічними проблемами і способами їх тлумачення вітчизняними та зарубіжними вченими;

засвоїти:

- значущість вивчення детермінант кризового розвитку особистості, його індивідуальних проявів для поглиблення розуміння себе та інших людей, оптимізації формальних і неформальних стосунків, спільної діяльності;

- прийоми самопізнання, самопрогнозування, самокорекції для підвищення культури свого повсякденного життя, культури спілкування.

Викладання курсу “Кризове психологічне консультування” проводиться на 5 курсі навчання в межах підготовки спеціалістів і магістрів.

Лекційний курс відтворює сучасні погляди на нове, гуманістичне бачення людини, роль кризової особистості в перехідному, кризовому суспільстві, поєднуючи вітчизняні та зарубіжні підходи до вивчення особистості. Розглядаються можливості використання набутих знань у теперішній і майбутній дослідницькій діяльності студентів.

На семінарах і практичних заняттях обговорюються актуальні проблеми кризового психологічного консультування, що сприяє засвоєнню професійно важливих навичок та вмій.

Практичне оволодіння методами спостереження і самопостереження, ведення спрямованої бесіди, використання напівстандартизованого інтерв'ю передбачають набуття особистого науково-дослідницького досвіду. Засвоєння навичок ведення наукової дискусії сприяє формуванню власних переконань щодо природи кризової особистості та механізмів впливу на неї. Матеріали курсу теоретично обґрунтовують та практично забезпечують технологію професійно грамотного психологічного консультування кризової особистості.

## **Тема 1. Психологічна природа кризової особистості (4 год.)**

Буденне і наукове розуміння кризової особистості. Психологічна природа кризової особистості. Кризова особистість у сучасному кризовому соціумі. Функції кризової особистості.

Людина, суб'єкт, індивід, індивідуальність, особа, особистість – визначення та співвідношення ключових понять у контексті життєвої кризи.

## **Тема 2. Життєвий шлях і життєвий світ кризової особистості (4 год.)**

Поняття життєвого шляху кризової і гармонійної особистості. Вікові кризи та їх роль у структуруванні життєвого шляху особистості. Життєва позиція, життєва лінія, смисл життя – структури життєвого шляху. Смилова сфера особистості. Сенс життя в логотерапії В. Франкла.

Поняття життєвого світу кризової особистості. Простір і час життєвого світу кризової особистості. Психологічний вік особистості та можливості його визначення. Ставлення до смерті як механізм саморозвитку. Мистецтво життєтворчості особистості.

## **Тема 3. Кризове психологічне консультування (2 год.)**

Консультування психологічне і парапсихологічне. Кризове консультування як галузь практичної психології та соціальної роботи. Поняття кризового консультування. Завдання консультування. Принципи психологічного консультування. Форми консультування та його тривалість.

#### **Тема 4. Психологія життєвої кризи (2 год.)**

Соціально-психологічні та індивідуально-психологічні передумови виникнення життєвої кризи. Динаміка кризового процесу. Типи кризових ситуацій. Можливості розв'язання життєвої кризи.

Нормативні і ненормативні кризи.

Криза і психотравматизація, посттравматичний стрес.

#### **Тема 5. Історія виникнення кризового консультування (2 год.)**

Коли і як виникло консультування. Специфіка психологічного консультування порівняно із психологічною допомогою в межах релігійних конфесій. Консультування, психотерапія, психологічна корекція.

#### **Тема 6. Психологічні вимоги до кризового консультанта (2 год.)**

Особистість кризового консультанта. Етичні принципи консультування. Сучасні вимоги до підготовки кризового консультанта.

#### **Тема 7. Стратегії кризового консультування (2 год.)**

Показання до кризового консультування. Методи кризового консультування. Динаміка кризового консультування. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.

Феномен професійного вигорання.

#### **Тема 8. Кризове телефонне консультування (2 год.)**

Історія виникнення “гарячих ліній” у світі. “Телефони довіри” і їх типові абоненти. Вимоги до телефонного консультанта.

Типи швидкої, невідкладної психологічної допомоги в екстремальних життєвих ситуаціях ревнощів, розчарування, переживання зради, горя, відчаю, втрати сенсу життя.

### **Тема 9. Криза народження та можливості психологічної допомоги (2 год.)**

Віддалені наслідки кризи народження. Ребефінг.

Консультування вагітних жінок груп ризику. Робота консультанта з найближчим оточенням майбутньої матері. Психологічна підготовка жінки до пологів.

Криза народження як криза сім'ї.

### **Тема 10. Психологічна травматизація в ранньому віці та її віддалені наслідки (2 год.)**

Консультативна психологічна допомога батькам дитини, що переживає кризу першого року. Робота психолога з молодою сім'єю, що має дитину раннього віку. Можливості профілактики кризових загострень під час кризи 3-х років. Консультування батьків дошкільника з приводу ранніх психічних травм та способів запобігання їм.

### **Тема 11. Кризове консультування в роботі шкільного психолога (2 год.)**

Криза 7-ми років та можливості психологічної допомоги дитині.

Підліткова криза: консультування дітей, батьків, учителів.

Криза юнацького віку та її психологічне супроводження.

Ненормативні кризи в житті дитини, підлітка, юнака: завдання консультування.



## **Тема 12. Переживання і розв'язання криз дорослого віку (2 год.)**

Перша криза ранньої зрілості: шляхи подолання. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя.

Криза “я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.

## **Тема 13. Кризи і психотравми, їх прояви та наслідки (2 год.)**

Поняття психотравми. Типи психотравм. Посттравматичний стрес як результат психотравми, його прояви.

Особливості суб'єктивного, психоемоційного сприймання психотравмуючих подій. Наслідки психотравм і посттравматичного стресу для особистості. Позитивні і деструктивні способи опанування криз та стресів.

## **Тема 14. Особливості консультативної допомоги при психотравмах і посттравматичних стресах (2 год.)**

Основні технології надання термінової і тривалої консультативної психологічної допомоги при психотравмах.

Надання консультативної допомоги залежно від особливостей сприймання та переживання стресора, виду психотравмуючої події.

Профілактика негативних способів опанування криз і стресів, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами.

### **Тема 15. Кризове консультування тяжкохворих (2 год.)**

Життєва криза і психосоматичні захворювання. Психологічні портрети психосоматично хворих та особливості їх консультування.

Різні типи ставлення до здоров'я і можливості впливу на них.

### **Тема 16. Особливості кризового консультування ВІЛ-інфікованих (2 год.)**

Перед- та післятестове консультування у зв'язку з можливістю ураження чи реальним ураженням ВІЛ-інфекцією. Специфіка кризового консультування ВІЛ-інфікованих у зв'язку із загрозою розвитку хвороби в стадію СНІД та необхідністю застосування ними антиретровірусної терапії.

### **Тема 17. Консультативна допомога людині в термінальному періоді життя (2 год.)**

Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід. Підтримка рідних і близьких людини, що переживає термінальний період життя. Стан гострого горя, викликаний тяжкою втратою. Віддалені наслідки переживання втрати. Психологічні способи завершення роботи трауру.

Кризове консультування ВІЛ-інфікованих та їхніх близьких у термінальному періоді життя.

### **Тема 18. Консультування як актуалізація резервів самопомоги в кризових ситуаціях (2 год.)**

Адаптаційні ресурси особистості: індивідуальні і групові способи їх збільшення. Як впливати на

відповідальність особистості за власний стан у кризових ситуаціях.

Здоровий спосіб життя та можливості підвищення стресостійкості. Емоційна культура як резерв самопомоги.

Особистісна життєстійкість та можливості її розвитку.

Методи саморегуляції, самоопанування, стимулювання життєстійкості.

## **Тема 19. Поняття психологічно благополучної сім'ї.**

### **Чинники психологічного благополуччя сімейних взаємин (2 год.)**

Феномен суб'єктивного психологічного благополуччя. Компоненти суб'єктивного психологічного благополуччя особистості.

Взаємовплив суб'єктивного благополуччя членів родини та психологічного благополуччя сім'ї в цілому. Психологічне благополуччя сім'ї як інтегративний показник внутрішньосімейних процесів. Чинники психологічного благополуччя сім'ї.

Консультавання клієнтів, що прагнуть до психологічного благополуччя своєї сім'ї.

## **Тема 20. Поняття сімейної кризи. Специфіка та особливості перебігу. Консультавання членів сім'ї, що переживає кризу (2 год.)**

Сім'я під кутом зору системного підходу. Поняття циклів сімейного розвитку. Завдання, що стоять перед сім'єю на кожному етапі її розвитку.

Феномен сімейної кризи, особливості її виникнення та перебігу. Ненормативні і нормативні сімейні кризи. Особливості сім'ї, що переживає кризу.

Перебудова сімейної структури задля вирішення нових завдань, що постають перед сім'єю, як неодмінна умова подолання сімейної кризи.

Сімейне кризове консультування, його особливості порівняно з індивідуальним.

### **Тема 21. Сутність і природа сімейного стресу. Умови та чинники його виникнення (2 год.)**

Класичні і сучасні погляди на сутність стресу та особливості його впливу на життєдіяльність особистості. Поняття сімейного стресу як багатовимірною феномена. “Стресонасичені” сфери сімейного життя. Позитивна і негативна сторони сімейного стресу.

Взаємозв'язок сімейного стресу та сімейної кризи. Стресори, що спричиняють виникнення сімейного стресу. “Еластичність” як особливість сім'ї, що ефективно долає стреси.

### **Тема 22. Особливості сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням. Психологічна допомога сім'ї, що потерпає від емоційного вигорання (2 год.)**

Поняття емоційного вигорання в сучасній психологічній науці. Особливості прояву емоційного вигорання в сімейній сфері життя, чинники його виникнення та розвитку. Стан “залученості” – позитивний антипод емоційному вигоранню в сім'ї.

Емоційне вигорання в сім'ї як наслідок хронічних стресів людини, зумовлених дисгармонійними сімейними взаєминами. Етапи розвитку емоційного вигорання в сім'ї: від втоми до депресії. Взаємовплив емоційного вигорання в сім'ї і перебігу сімейної кризи.

Способи, засоби та можливості зупинення емоційного вигорання в сім'ї на різних стадіях його розвитку.

### **Тема 23. Особливості дисгармонійних сімей як чинник загострення кризових станів. Особливості кризового консультування дисгармонійної сім'ї (2 год.)**

Поняття гармонійної сім'ї. Передумови побудови гармонійних сімейних взаємин. Стилі подружніх взаємин. Основні властивості дисгармонійних шлюбно-сімейних взаємин.

Шлюбна залежність, її критерії. Види шлюбної залежності. Адикція як проблема всієї родини.

Сімейні стреси як “проза життя” дисгармонійних сімейних взаємин. Особливості перебігу сімейних криз у дисгармонійних сім'ях.

Особливості кризового консультування дисгармонійної сім'ї.

### **Тема 24. Способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає сімейну кризу (2 год.)**

Основні принципи гармонізації сімейних взаємин. Особистісні передумови ефективного подолання сімейних криз. Продуктивні і непродуктивні, активні і пасивні стратегії копінг-поведінки. Поняття ефективної поведінки подолання. Ефективні і неефективні стратегії копінг-поведінки.

Основні способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу (індивідуальне кризове консультування членів родини; сімейне кризове консультування; активні методи навчання; тренінги; антистресові програми і групи підтримки; програми підвищення емоційної стійкості).

## **ЗАПИТАННЯ ДО ЕКЗАМЕНУ З КУРСУ “КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”**

1. Кризова особистість: відмінності від особистості, що перебуває в некризовому стані.
2. Життєвий шлях кризової і гармонійної особистості.
3. Кризове консультування як галузь практичної психології та соціальної роботи.
4. Специфіка кризового консультування у порівнянні із психотерапією.
5. Основні завдання кризового консультування та предмет консультативної роботи.
6. Мета кризового консультування і принципи його організації.
7. Форми кризового консультування, його тривалість, критерії успішності психологічної допомоги.
8. Типи ставлення клієнта до кризової життєвої ситуації.
9. Види криз, що їх переживає особистість, та їх провідні симптоми.
10. Психологія життєвої кризи: передумови виникнення, динаміка, можливості розв'язання.
11. Конструктивні і неконструктивні стратегії життя в складних умовах.
12. Історія виникнення кризового консультування та сучасний стан його розвитку.
13. Професійні вимоги до особистості кризового консультанта та особливості його підготовки.
14. Стратегії кризового консультування. Показання до кризового консультування.
15. Методи і прийоми кризового консультування. Що таке “хороший клієнт”.

16. Типи ситуацій, з приводу яких відбувається кризове консультування.
17. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.
18. Кризове консультування вагітних жінок груп соціально-психологічного ризику. Робота консультанта з найближчим оточенням майбутньої матері.
19. Криза народження та її віддалені наслідки. Способи психологічної підготовки до неї.
20. Психологічна допомога жінці і дитині під час перебігу кризи народження та прийоми самопомоги.
21. Що таке рання психологічна травматизація і яким чином вона виявляється? Надмірні реакції як симптом дитячої травми.
22. Віддалені наслідки кризи одного року та можливості консультативної допомоги.
23. Консультування з приводу наслідків кризи 3-х років.
24. Криза 7-ми років та можливості психологічної допомоги дитині.
25. Підліткова криза: консультування дітей, батьків, учителів.
26. Криза юнацького віку та її психологічне супроводження.
27. Ненормативні кризи в житті дитини, підлітка, юнака: завдання консультування.
28. Криза ранньої зрілості: консультування з приводу сімейних проблем, професійного вибору, самотності.
29. Кульмінація ранньої дорослості та її кризові кореляти.
30. Криза середини життя: психологічна допомога чоловікам і жінкам.
31. Криза “Я”-інтеграції та консультування людей похилого віку.

32. Ненормативна криза і психотравматизація, посттравматичний стрес.
33. Поняття психотравми і посттравматичного стресу.
34. Позитивні і деструктивні способи опанування криз та стресів.
35. Профілактика негативних способів опанування криз та стресів, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами.
36. Основні технології надання термінової і тривалої консультативної психологічної допомоги в разі психотравм.
37. Особливості надання консультативної допомоги в разі психотравм і посттравматичних стресів.
38. Перед- та післятестове консультування у зв'язку з можливістю ураження чи реальним ураженням ВІЛ-інфекцією.
39. Кризове консультування ВІЛ-інфікованих у зв'язку із загрозою розвитку хвороби в стадію СНІД.
40. Консультативна робота із психосоматично хворими (кардіологія, онкологія).
41. Психологічна допомога ВІЛ-інфікованим і хворим на СНІД.
42. Психологічна підтримка людини в термінальному стані.
43. Криза вмирання та можливості консультування хворого і його рідних.
44. Кризове консультування людини в стані горя, викликаного тяжкою втратою.
45. Консультування як актуалізація резервів самопомоги в кризових ситуаціях.
46. Методи саморегуляції, самоопанування, стимулювання життєстійкості.



47. Психологічне благополуччя сім'ї як інтегративний показник внутрішньосімейних процесів. Консультування клієнтів, що прагнуть до психологічного благополуччя своєї сім'ї.
48. Чинники психологічного благополуччя сім'ї. Взаємозв'язок психологічного благополуччя членів родини та психологічного благополуччя сім'ї в цілому.
49. Поняття циклів сімейного розвитку. Завдання, що стоять перед сім'єю на кожному етапі її розвитку.
50. Поняття сімейної кризи, особливості її виникнення та перебігу. Нормативні і ненормативні сімейні кризи.
51. Особливості сімейного кризового консультування порівняно з індивідуальним.
52. Сутність сімейного стресу та особливості його впливу на життєдіяльність членів родини та функціонування сім'ї в цілому.
53. Соціально-психологічні чинники виникнення сімейного стресу.
54. Особливості сімейних взаємин, що спричиняють виникнення сімейного стресу.
55. Індивідуально-особистісні чинники виникнення сімейного стресу.
56. "Еластичність" як особливість сім'ї, що ефективно долає стреси.
57. Феномен емоційного вигорання, чинники, що його зумовлюють.
58. Особливості прояву емоційного вигорання в сімейній сфері, чинники його виникнення та розвитку. Етапи розвитку емоційного вигорання в сім'ї.
59. Основні принципи консультативної роботи з особами, що потерпають від емоційного вигорання в сім'ї.

60. Характеристики стану “залученості” як позитивного антиподу емоційного вигорання в сім’ї. Можливості психологічної допомоги, спрямованої на досягнення цього стану.
61. Особливості дисгармонійних сімейних взаємин, що зумовлюють виникнення і розвиток у сім’ї емоційного вигорання.
62. Взаємовплив емоційного вигорання в сім’ї та перебігу сімейної кризи. Особливості перебігу сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням.
63. Поняття гармонійної і дисгармонійної сім’ї. Основні властивості дисгармонійних шлюбно-сімейних взаємин.
64. Шлюбна залежність та її види. Критерії залежних взаємин у шлюбі. Особливості консультування співзалежних членів сім’ї.
65. Особливості перебігу сімейної кризи в дисгармонійній сім’ї.
66. Напрямки психологічної допомоги членам родини, що переживає сімейну кризу.
67. Поняття копіngu. Можливі стратегії копінг-поведінки членів сім’ї.
68. Поняття ефективної поведінки подолання. Ефективні і неефективні стратегії копінг-поведінки.
69. Застосування активних методів навчання, тренінгів особистісного зростання та антистресових програм з метою оптимізації копінг-поведінки членів родини.
70. Напрямки психологічної допомоги, спрямованої на зупинення емоційного вигорання в сім’ї на різних стадіях його розвитку.
71. Особливості психологічної роботи, спрямованої на підвищення здатності сім’ї відновлюватися після труднощів.

## САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З КУРСУ “КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”

№ пор.	Кількість годин	Тема	Завдання, форма контролю
1	2	<p><b>Психологічна природа кризової особистості та детермінанти її розвитку.</b></p> <p>1. Основні завдання сучасної психології кризової особистості. 2. Методи дослідження кризової особистості.</p>	<p>Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі</p>
2	2	<p><b>Індивідуально-психологічні характеристики кризової особистості.</b></p> <p>1. Вплив темпераменту на переживання життєвої кризи. 2. Типи характерів і способи розв’язання кризових ситуацій. 3. Здібності та самоефективність.</p>	<p>Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі</p>
3	2	<p><b>Відхилення в розвитку особистості.</b></p> <p>1. Поняття про особистісну норму. 2. Психологічна допомога при переживанні життєвої кризи.</p>	<p>Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі</p>
4	2	<p><b>Кризове консультування як галузь практичної психології та соціальної роботи.</b></p> <p>1. Завдання кризового консультування. 2. Принципи психологічного консультування.</p>	<p>Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі</p>

5	2	<b>Психологія життєвої кризи.</b> 1. Передумови виникнення життєвої кризи. 2. Динаміка кризового процесу і типи кризових ситуацій. 3. Можливості розв'язання життєвої кризи.	Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі
6	2	<b>Історія виникнення кризового консультування.</b> 1. Специфіка психологічного консультування. 2. Консультування, психотерапія, психологічна корекція: порівняльний аналіз.	Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі
7	2	<b>Психологічні вимоги до кризового консультанта.</b> 1. Особистість кризового консультанта. 2. Захист прав клієнта і консультанта: етичні принципи консультування. 3. Сучасні вимоги до підготовки кризового консультанта.	Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі
8	2	<b>Стратегії кризового консультування.</b> 1. Методи кризового консультування. 2. Динаміка кризового консультування. 3. Феномен професійного вигорання консультанта.	Скласти конспект. Експрес-опитування на семінарі
9	2	<b>Криза народження та можливості психологічної допомоги.</b> 1. Віддалені наслідки кризи народження. Ребефінг. 2. Консультування вагітних жінок груп ризику. 3. Криза народження як криза сім'ї.	Письмова контрольна робота

10	2	<p><b>Психологічна травматизація в ранньому віці та її віддалені наслідки.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультативна допомога батькам дитини, що переживає кризу першого року.</li> <li>2. Можливості профілактики кризових загострень під час кризи 3-х років.</li> <li>3. Консультування батьків з приводу ранньої психологічної травматизації.</li> </ol>	Скласти концепт. Експрес-опитування на семінарі
11	2	<p><b>Кризове консультування в роботі шкільного психолога.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Криза 7-ми років та можливості психологічної допомоги дитині.</li> <li>2. Підліткова криза: консультування дітей, батьків, вчителів.</li> <li>3. Криза юнацького віку та її психологічне супроводження.</li> </ol>	Скласти концепт. Експрес-опитування на семінарі
12	2	<p><b>Переживання і розв'язання криз дорослого віку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перша криза ранньої зрілості: способи подолання.</li> <li>2. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.</li> <li>3. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя.</li> </ol>	Групова дискусія
13	2	<p><b>Кризове консультування тяжкохворих.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Психологічні портрети психосоматично хворих та особливості їх консультування.</li> <li>2. Різні типи ставлення до здоров'я та можливості впливу на те чи те ставлення.</li> </ol>	Фокус-група

14	2	<p><b>Консультативна допомога людині в термінальному періоді життя.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід.</li> <li>2. Підтримка рідних і близьких людини, що переживає термінальний період життя.</li> <li>3. Віддалені наслідки переживання втрати.</li> </ol>	Групова дискусія
15	2	<p><b>Консультування як актуалізація резервів самопомоги в кризових ситуаціях.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Індивідуальні і групові способи збільшення адаптаційних ресурсів особистості.</li> <li>2. Емоційна культура як резерв самопомоги.</li> <li>3. Особистісна життестійкість і можливості її розвитку.</li> </ol>	Групова дискусія
16	2	<p><b>Кризове телефонне консультування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Телефони довіри” і їх типові абоненти.</li> <li>2. Психологічні вимоги до телефонного консультанта.</li> </ol>	Фокус-група
17	2	<p><b>Поняття психологічно благополучної сім’ї та чинники її побудови.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Феномен психологічного благополуччя. Компоненти суб’єктивного психологічного благополуччя особистості.</li> <li>2. Психологічне благополуччя сім’ї як інтегративний показник внутрішньосімейних процесів.</li> <li>3. Консультування клієнтів, що прагнуть до психологічного благополуччя своєї сім’ї.</li> </ol>	Фокус-група

18	2	<p><b>Поняття сімейної кризи. Специфіка та особливості її перебігу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості виникнення та перебігу сімейної кризи. Види сімейних криз.</li> <li>2. Особливості сім'ї, що переживає кризу.</li> <li>3. Сімейне кризове консультування, його особливості порівняно з індивідуальним.</li> </ol>	<p>Скласти концепт. Експрес-опитування на семінарі</p>
19	2	<p><b>Сутність і природа сімейного стресу; умови та чинники його виникнення.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сутність стресу, особливості його впливу на життєдіяльність особистості.</li> <li>2. Чинники, що зумовлюють виникнення сімейного стресу.</li> <li>3. Особливості сім'ї, що ефективно долає стреси.</li> </ol>	<p>Групова дискусія</p>
20	2	<p><b>Особливості сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням. Психологічна допомога сім'ї, що потерпає від емоційного вигорання.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Емоційне вигорання в сім'ї.</li> <li>2. Особливості сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням.</li> <li>3. Способи зупинення емоційного вигорання в сім'ї на різних стадіях його розвитку.</li> </ol>	<p>Скласти концепт. Експрес-опитування на семінарі</p>
21	2	<p><b>Особливості дисгармонійних сімей як фактор загострення кризових станів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття гармонійної сім'ї, передумови її створення.</li> <li>2. Основні властивості дисгармонійних шлюбно-сімейних взаємин. Підвищена стресогенність дисгармонійних сімейних взаємин.</li> <li>3. Особливості кризового консультування дисгармонійної сім'ї.</li> </ol>	<p>Скласти концепт. Експрес-опитування на семінарі</p>

22	2	<p><b>Способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає сімейну кризу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні принципи профілактики сімейних стресів.</li> <li>2. Поняття ефективної поведінки подолання кризи.</li> <li>3. Основні способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу.</li> </ol>	Фокус-група
23	2	<p><b>Негативні наслідки переживання кризи.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття психотравми та посттравматичного стресу</li> <li>2. Особливості суб'єктивного психоемоційного сприйняття особистістю психотравмуючих подій.</li> <li>3. Позитивні і деструктивні способи опанування криз та стресів.</li> </ol>	Групова дискусія
24	2	<p><b>Консультативна допомога при психотравмах і посттравматичних стресах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні технології надання термінової і тривалої консультативної допомоги при психотравмах.</li> <li>2. Особливості надання консультативної допомоги залежно від сприймання та переживання особистістю психотравмуючої події.</li> <li>3. Профілактика негативних способів опанування криз і стресів, зловживання алкоголем та наркотичними речовинами.</li> </ol>	Фокус-група



## ЛІТЕРАТУРА

1. *Абрамова Г. С.* Практикум по психологическому консультированию / Г. С. Абрамова. – Екатеринбург, 1995.
2. *Абульханова-Славская К. А.* Диалектика человеческой жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М., 1977.
3. *Адлер А.* Понять природу человека / А. Адлер. – СПб., 1997.
4. *Адлер А.* Наука жить / А. Адлер. – К., 1997.
5. *Адлер А.* Практика и теория индивидуальной психологии / А. Адлер. – М., 1995.
6. *Айві А.* Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультивання. Сприяння розвитку клієнта: навч. посіб. / А. Айві; пер. з англ. – К., 1998.
7. *Андреас Ст.* Сердце мозга / Ст. Андреас, К. Андреас. – Екатеринбург, 1993. – Т. 2: Как исцелить психологические травмы?
8. *Асмолов А. Г.* Психология личности / А. Г. Асмолов. – М., 1990.
9. *Берн Э.* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – М., 1988.
10. *Бинсвангер Л.* Бытие-в-мире / Л. Бинсвангер. – М.; К., 1999.
11. *Бишоп С.* Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб., 2001.
12. *Бодров В. А.* Психологический стресс: Развитие учения и современное состояние проблемы / В. А. Бодров. – М., 1995.

13. *Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М., 1996.
14. *Бойко В. В.* Синдром “эмоционального выгорания” в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб., 1999.
15. *Бондаренко А. Ф.* Психологическая помощь: теория и практика: учеб. пособ. / А. Ф. Бондаренко. – К., 1997.
16. *Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта / Дж. Блюдженталь. – СПб., 2001.
17. *Бьюдженталь Дж.* Наука быть живым / Дж. Бьюдженталь. – М., 1998.
18. *Васьківська С. В.* Основи психологічного консультування: навч. посіб. / С. В. Васьківська. – К., 2004.
19. *Ващенко І. В.* Конфлікти. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / І. В. Ващенко, О. Г. Антонова. – К., 1998.
20. *Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб., 2005.
21. *Волкова А. Н.* Психологическое консультирование семейных конфликтов / А. Н. Волкова // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2000. – № 1.
22. *Гиссен Л. Д.* Время стрессов / Л. Д. Гиссен. – М., 1990.
23. *Горноста́й П. П.* Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход / П. П. Горноста́й, С. В. Васьковская. – К., 1995.
24. *Говорун Т. В.* Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К., 2004.

25. *Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб., 2002.
26. *Гримак Л. П.* Саморегуляция состояний / Л. П. Гримак // Резервы человеческой психики. – Гл. VI. – М., 1989.
27. *Гринберг Дж.* Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб., 2002.
28. *Гроф С.* Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М., 1994.
29. *Гулдинг М. М.* Психотерапия нового решения. Теория и практика / М. М. Гулдинг, Р. Л. Гулдинг. – М., 1997.
30. *Джампольски Дж.* Любовь побеждает страх / Дж. Джампольски. – М. 1992.
31. *Дильтс Р.* Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дильтс. – М., 1999.
32. *Дружинин В. Н.* Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург, 2000.
33. Духовный кризис: Когда преобразование личности становится кризисом / под ред. С. Грофа и К. Гроф. – М., 2000.
34. Життєві кризи особистості: у 2-х ч.: наук.-метод. посіб. / за ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.
35. *Карандашев В. Н.* Как жить в условиях стресса / В. Н. Карандашев. – СПб., 1993.
36. *Качюнас Р.* Психологическое консультирование и групповая психотерапия. – 3-е изд., стереотип. / Р. Качюнас – М., 2004.
37. *Китаев-Смык Л. А.* Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М., 1983.

38. *Коврова М. В.* Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: метод. пособ. / М. В. Коврова; науч. ред. Н. П. Фетискин; отв. за вып. В. В. Чекмарев. – Кострома, 2000.
39. *Колодзин Б.* Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. – М., 1992.
40. *Кочетов А. И.* Работа с трудными детьми / А. И. Кочетов, Н. Н. Верцинская. – М., 1986.
41. *Крюкова Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб., 2005.
42. *Кэмпбелл Р.* Как на самом деле любить детей / Р. Кэмпбелл. – М., 1992.
43. *Лазоренко Б. П.* Методика психокорекції особистості наркозалежної молоді: метод. рек. для реабілітаційної роботи в центрах ресоціалізації наркозалежної молоді / Б. П. Лазоренко. – К., 2004.
44. *Лазоренко Б. П.* Особливості надання психологічної допомоги молодій людині, що зазнала психотравми / Б. П. Лазоренко // Наук. студії із соц. та політ. психології. – К., 1998. – Вип. 1 (4). – С. 163–173.
45. *Лазоренко Б. П.* Роль психологічної допомоги у виборі стратегії подолання життєвої кризи молоді з ВІЛ-інфекцією / Б. П. Лазоренко // Наук. студії із соц. та політ. психології. – К., 2000. – Вип. 4 (7). – С. 240–245.
46. *Лидерс А. Г.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – М.–Обнинск, 2004.
47. *Лобзин В. С.* Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Ленинград, 1986.

48. *Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – СПб., 1997.
49. *Малкина-Пых И. Г.* Психология экстремальных ситуаций / И. Г. Малкина-Пых // Справочник практического психолога. – М., 2005.
50. *Маслоу А.* Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб., 1999.
51. *Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М., 1999.
52. *Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу. – М.; К., 1997.
53. Методичні рекомендації з надання психологічної допомоги молоді, яка схильна до суїциду, чи здійснила спробу суїциду / за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 1998.
54. *Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М., 1994.
55. *Мэй Р.* Любовь и воля / Р. Мэй. – М.; К, 1997.
56. *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб., 2000.
57. *Носенко Е. Л.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К., 2003.
58. Обзор сегодняшнего состояния консультирования и тестирования при ВИЧ-инфекции. – К., 1996.
59. *Олифирович Н. И.* Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента. – М.– Обнинск, 2005.

60. *Оллпорт Г.* Личность в психологии / Г. Оллпорт. – М.; СПб., 1998.
61. *Орел В. Е.* Феномен “выгорания” в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психол. журн. – 2001. – Т. 22, № 1.
62. Основи практичної психології: підручник / В. Г. Панок, Т. М. Титаренко, Н. В. Чепелева та ін. – Вид. 3-тє. – К., 2006.
63. Основи психології: підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. – Вид. 6-тє. – К., 2005.
64. *Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – СПб.: 1995.
65. *Пил С.* Любовь и зависимость / С. Пил, А. Бродски. – М., 2005.
66. Профілактика ВІЛ/СНІД в учнівському та молодіжному середовищі: довідник для соціальних працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків / Б. П. Лазоренко, О. Т. Баришполець, Н. Ю. Максимова та ін.; за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 2005.
67. Профілактика наркоманій у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: довідник для соціальних працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків / Б. П. Лазоренко, О. Т. Баришполець, Н. Ю. Максимова та ін.; за ред. Б. П. Лазоренка. – К., 2005.
68. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: метод. рек. / за ред. В. Г. Панка. – К., 2004.
69. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. – СПб., 1998.

70. Психология возрастных кризисов: хрестом. / сост. К. В. Сельченко. – Минск, 2000.
71. Психология зависимости: хрестоматія / сост. К. В. Сельченко. – Минск, 2004.
72. Психология личности: словарь-справочник / под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 2001.
73. Психология с человеческим лицом. Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М., 1997.
74. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.
75. Психологія і педагогіка життєтворчості: навч.-метод. посіб. – К., 1996.
76. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 1998.
77. *Пурік О. П.* Особливості психологічної допомоги при ВІЛ/СНІД / О. П. Пурік // Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998. – С. 280–300.
78. *Райх В.* Анализ личности / В. Райх. – М.; СПб., 1999.
79. *Роджерс К.* Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994.
80. *Роджерс К.* Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.; К., 1997.
81. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Т. 2. – М., 1989.
82. *Салливан Г.* Интерперсональная теория в психиатрии / Г. Салливан. – М.; СПб., 1999.

83. *Самикіна Н.* Синдром вигорання у працівників пеніцитарної системи / Н. Самикіна, В. Сулицький // Соціальна психологія. – 2004. – № 4. – С. 43–48.
84. *Самоукина Н. В.* Карьера без стресса / Н. В. Самоукина. – СПб., 2003.
85. *Сатир В.* Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб., 2000.
86. Свободное дыхание. Еще один шаг / под. ред. В. В. Козлова. – М.–Ярославль, 1992.
87. *Селье Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.
88. *Семиченко В. А.* Психические состояния / В. А. Семиченко. – К., 1998.
89. Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка та ін. – К., 2004.
90. *Смутьсон М. Л.* Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций: учеб. пособ. / М. Л. Смутьсон. – К., 2003.
91. *Соколова Е. Т.* Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М., 1989.
92. Стиль человека: психологический анализ. – М., 1998.
93. Суицид: Хрестоматия по суицидологии. – К., 1996.
94. *Татенко В. А.* Психология в субъектном измерении / В. А. Татенко. – К., 1996.



95. Теории личности в западно-европейской и американской психологии: хрестоматия по психологии личности. – Самара, 1996.
96. *Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2003.
97. *Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2-х ч. / Т. М. Титаренко. – К., 2007.
98. *Титаренко Т. М.* Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – К., 2007.
99. *Титаренко Т. М.* Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К., 2004. – (Серія: Психол. інструментарій).
100. *Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006.
101. *Филина С.* О “синдроме професійного вигорання” и технике безопасности / С. Филина // Школьный психолог. – 2003. – № 7.
102. *Форманюк Т. В.* Синдром емоціонального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.
103. *Франкл В.* Доктор и душа / В. Франкл. – СПб., 1997.
104. *Франкл В.* Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1990.
105. *Фрейдджер Р.* Личность. Теории. Эксперименты. Упражнения / Р. Фрейдджер, Дж. Фейдимен. – СПб., 2001.

106. *Холл К.* Теории личности / К. Холл, Г. Линдсей. – М., 1997.
107. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни. – М., 1993.
108. *Хьелл Л.* Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 1997.
109. *Шапиро Ф.* Процесс десенсибилизации и переработки психических травм с помощью движения глаз. От ДДГ к ДПДГ – новая модель лечения тревожных состояний и связанных с ними травм / Ф. Шапиро // Журнал практикующего психолога. – К., 1996.
110. *Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб., 1999.
111. *Шнейдер Л. Б.* Психология семейных взаимоотношений: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М., 2000.
112. *Шульц И. Г.* Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц. – М., 1985.
113. *Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.
114. *Юрьева Л. Н.* Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск, 1998.
115. *Юрьева Л. Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция / Л. Н. Юрьева. – К., 2004.
116. *Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии / И. Ялом. – СПб., 2000.
117. *Greenberger R. S.* Job hazard-how “burnout” affects corporate managers and their performances / R. S. Greenberger // The Wall Street Journal. – 1981. – April 23.

118. *Maslach C.* Burnout Inventory Manual / C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter. – Third Ed. – Palo Alto, California, 1996.

119. *Maslach C.* Job burnout, how people cope / C. Maslach // Public Wealf. Spring, 1978. – p. 56.

120. *Maslach C.* Prevention of burnout: New perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. – 1998. – V. 7.

121. *Maslach C.* Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Shaufeli, Cr. Maslach and T. Marek. – Washington D. C., 1993.

**ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ (ПОВІДОМЛЕНЬ)  
ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З КУРСУ  
“КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”**

1. Наступність у розумінні природи кризової особистості в психологічній науці.
2. Взаємозв'язок принципів і методів дослідження кризової особистості.
3. Принципи кризового консультування.
4. Фундаментальні психологічні настанови кризового консультанта.
5. Психологічна характеристика мотиваційної сфери кризової особистості.
6. Психологічні засоби коригування самооцінки та рівня домагань у кризової особистості.
7. Стратегії розв'язання кризових ситуацій.
8. Особистісна норма: ілюзії і дійсність.
9. Шляхи гармонізації кризової особистості.
10. Самотність та її негативні і позитивні наслідки.
11. Життєві події як ключові моменти життя.
12. Екстрена психологічна допомога потенційному суїцидентові.
13. Способи проведення цілеспрямованого інтерв'ювання клієнта.
14. Ідентифікація особистості з віддаленими наслідками психічних травм.
15. Психологічна допомога вагітним жінкам групи ризику.
16. Кризи раннього віку та особливості консультування батьків.
17. Консультативна допомога батькам дитини, що переживає кризу першого року.

18. Можливості профілактики кризових загострень під час кризи 3-х років.
19. Кризове консультування в роботі шкільного психолога.
20. Криза юнацького віку та її психологічне супроводження.
21. Ненормативні кризи в житті дитини, підлітка, юнака: завдання консультування.
22. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.
23. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя.
24. Криза “Я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.
25. Психологічні портрети психосоматично хворих та особливості їх консультування.
26. Типи ставлення до здоров’я та можливості їх оптимізації.
27. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід.
28. Підтримка рідних людини, що переживає термінальний період життя.
29. Віддалені наслідки переживання втрати: завершення роботи трауру.
30. Способи підвищення адаптаційних ресурсів особистості.
31. Емоційна культура особистості як резерв самопомоги в кризових ситуаціях.
32. Шляхи розвитку особистісної життестійкості.
33. Історія виникнення “телефонів довіри” у світі.
34. Психологічні вимоги до телефонного кризового консультанта.

35. Сім'я як система. Структурно-функціональні характеристики сім'ї. Основні стадії розвитку сімейної структури.
36. Успішне виконання функцій сім'ї як умова здорових шлюбно-сімейних взаємин. Психологічне консультування з метою оптимізації виконання сімейних функцій.
37. Сімейна криза: періодизація, види, чинники виникнення, особливості вияву.
38. Особливості сім'ї, що переживає кризу.
39. Особливості впливу сімейного стресу на ефективність виконання членами родини сімейних функцій.
40. “Подвійна зайнятість жінки” як джерело сімейних стресів.
41. Психологічна робота, спрямована на зниження стресогенності різних сфер сімейного життя.
42. Адаптивні здібності особистості як чинник подолання сімейних стресів.
43. Особливості психологічного консультування членів сім'ї, що переживають розрив подружніх взаємин.
44. Специфіка сімейних стресів у цивільних шлюбах.
45. Виникнення кризи в сім'ї як наслідок стресогенності сімейних взаємин.
46. Поняття “еластичності” сім'ї.
47. Феномен емоційного вигорання. Особливості прояву емоційного вигорання в сімейній сфері.
48. Психологічне консультування члена сім'ї, що потерпає від емоційного вигорання
49. Психологічна робота, спрямована на гармонізацію сімейних взаємин.
50. Дисгармонійні сімейні взаємини як “родючий ґрунт” для виникнення та розвитку вигорання в сім'ї.

51. Особливості перебігу сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням.
52. Шлюбна залежність та її види. Особливості консультування залежних особистостей.
53. Особливості перебігу сімейних криз у дисгармонійних сім'ях.
54. Напрямки психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу.
55. Ефективна поведінка подолання членів родини як умова успішного подолання кризи.
56. Особливості індивідуального кризового консультування члена сім'ї, що переживає кризу.
57. Особливості сімейного кризового консультування.
58. Психопрофілактика та психокорекція емоційного вигорання в сім'ї.
59. Технології групової роботи, спрямованої на підвищення здатності сім'ї відновлюватися після труднощів.
60. Поняття психотравми. Типи психотравм.
61. Посттравматичний стрес як результат психотравми, його прояви.
62. Позитивні і деструктивні способи опанування криз та стресів.
63. Нормативні і ненормативні кризи.
64. Особливості кризового консультування ВІЛ-інфікованих.
65. Методи саморегуляції психоемоційних станів особистості в умовах кризи і стресу.
66. Стратегії самоопанування кризових станів.

## **ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ТА УМІННЯ З КУРСУ “КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”**

1. Правила емпатійного слухання кризового клієнта.
2. Методика напівстандартизованого інтерв'ю у кризовому консультуванні.
3. Рекомендації щодо включеного спостереження за людиною, що переживає кризу.
4. Поради щодо підвищення навичок саморегуляції в складній життєвій ситуації.
5. Методика визначення динаміки самооцінки під час переживання кризи.
6. Аналіз причин виникнення неадекватного “Я”-образу в кризовій ситуації.
7. Настанови щодо корекції самооцінки та рівня домагань кризової особистості.
8. Правила оптимізації рольової поведінки кризової особистості.
9. Поради щодо ставлення до самотності.
10. Настанови з мистецтва спілкування.
11. Прийоми оптимізації прогнозування майбутнього.
12. Методики самоаналізу повсякденного життя.
13. Методики визначення стресостійкості особистості.
14. Методики визначення психоемоційного вигорання.
15. Оволодіння навичками використання тестів на визначення рівня стресового напруження особистості в умовах кризової ситуації.



# ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ З КУРСУ “КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ”

## Тема 1. Психологічна природа кризової особистості та детермінанти її розвитку

1. Основні завдання сучасної психології кризової особистості.
2. Методи дослідження кризової особистості.
3. Біологічні та соціальні детермінанти виникнення кризової життєвої ситуації.

### *Контрольні запитання і завдання*

1. Як змінювалися погляди на завдання кризової психології особистості протягом ХХ сторіччя?
2. З якими галузями наук психологія кризової особистості активно взаємодіє?
3. Як психологія кризової особистості пов'язана з Вашою майбутньою професією?
4. Які методи вивчення кризової особистості вам відомі? Охарактеризуйте їх плюси і мінуси.
5. Які принципи дослідження кризової особистості Вам відомі?

### *Література*

*Айви А.* Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999.

*Асмолов А. Г.* Психология личности / А. Г. Асмолов. – М., 1990.

*Бурлачук Л. Ф.* Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К., 1999.

*Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб., 2001.

Влияние современной американской психологии на практическую психологию в России: Спец. приложение к “Журналу практического психолога” за 1998 год.

*Горностай П. П.* Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – К., 1995.

*Елисеев О. П.* Практикум по психологии личности / О. П. Елисеев. – СПб., 2000. – Гл. 1.

*Калина Н. Ф.* Основы психотерапии / Н. Ф. Калина. – К., 1997.

*Кісарчук З. Г.* Психологічне консультування / З. Г. Кісарчук // Основы практичної психології. – К., 2001. – С. 267–283.

*Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М., 1994.

*Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб., 2000.

Основы практичної психології. – К., 1999. – Гл. 1; 3.

Основы психології / за ред О. В. Киричука, В. А. Роменця. – К., 1999. – С. 46–92.

*Первин Л.* Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М., 2000. – Гл. 1; 2; 15.

Психология личности в трудах отечественных психологов. – СПб., 2000. – Разд. 1; 3; 5.

Психология личности. Тексты. – М., 1982.

*Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2-х ч. / Т. М. Титаренко. – К., 2007.

*Холл К.* Теории личности / К. Холл, Г. Линдсей. – М., 1997. – Гл. 1; 15.

*Хьелл Л.* Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб., 1997. – Гл. 1; 2; 12.

## Тема 2. Життєва криза та можливості її опанування

1. Природа життєвої кризи.
2. Типи ставлення до кризи.
3. Техніки життя в складних умовах.
4. Форми і способи опанування.

### *Контрольні запитання і завдання*

1. Чи може особистість розвиватися без подолання кризових ситуацій?
2. Дайте визначення життєвої кризи та охарактеризуйте кризи нормальні і аномальні.
3. Які типи ставлення до кризових життєвих ситуацій знайомі Вам із власного досвіду?
4. Що таке продуктивне ставлення до кризової життєвої ситуації?
5. Які стадії життєвої кризи Ви знаєте?
6. Чи є у Вас свої техніки проживання кризових ситуацій?
7. Що таке опанування? В яких формах людина опановує складну ситуацію?
8. Дайте характеристику типів опанування.

### *Література*

*Анцыферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15, № 1.

*Васильюк Ф. Е.* Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций / Ф. Е. Васильюк // Психол. журн. – 1995. – № 3.

*Васильюк Ф. Е.* Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Васильюк. – М., 1984.

*Василюк Ф. Е.* Типология переживания различных критических ситуаций / Ф. Е. Василюк // Психол. журн. – 1995. – № 5.

*Гнездилов А. В.* Психология и психотерапия потерь: пособ. по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой / А. В. Гнездилов. – СПб., 2002.

*Нартова-Бочавер С. К.* “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психол. журн. – 1997.– Т. 18, № 5.

*Орлов Ю. М.* Восхождение к индивидуальности / Ю. М. Орлов. – М., 1991.

Психология личности: словарь-справочник // под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 1998.

Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2003.

*Фридман Дж.* Конструирование иных реальностей. Истории и рассказы как терапия / Дж. Фридман, Дж. Комбс. – М., 2001.

*Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб., 1999.

### **Тема 3. Кризове консультування як галузь практичної психології**

1. Консультування психологічне і парапсихологічне.
2. Поняття кризового консультування.
3. Завдання консультування, його ефективність і тривалість.
4. Принципи консультування та фундаментальні психологічні настанови.

### *Контрольні запитання*

1. Як відрізнити консультування психологічне і непсихологічне? У чому специфіка професійного психологічного консультування?
2. Які завдання кризового консультування?
3. Яким чином визначається ефективність консультативної роботи?
4. Від чого залежить тривалість консультацій?
5. Які принципи покладено в основу роботи консультанта?

### *Література*

*Айви А.* Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999.

*Бурлачук Л. Ф.* Основы психотерапии / Л. Ф. Бурлачук, И. А. Грабская, А. С. Кочарян. – К., 1999.

*Бьюдженталь Дж.* Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб., 2001.

Влияние современной американской психологии на практическую психологию в России: Спец. приложение к “Журналу практического психолога” за 1998 год.

*Горностай П. П.* Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – К., 1995.

*Калина Н. Ф.* Основы психотерапии / Н. Ф. Калина. – К., 1997.

*Кісарчук З. Г.* Психологічне консультування / З. Г. Кісарчук // Основи практичної психології. – К., 2001. – С. 267–283.

*Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М., 1994.

*Нельсон-Джоунс Р.* Теорія і практика консультування / Р. Нельсон-Джоунс. – СПб., 2000.

*Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: У 2-х ч. / Т. М. Титаренко. – К., 2007.

*Титаренко Т. М.* Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К., 2004.

*Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006.

*Титаренко Т. М.* Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: метод. рекоменд. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова, О. Я. Кляпець. – К., 2006.

#### **Тема 4. Стратегії кризового консультування**

1. Показання до кризового консультування.
2. Методи кризового консультування.
3. Динаміка кризового консультування.
4. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.
5. Феномен професійного вигорання.

#### *Контрольні запитання і завдання*

1. Що таке “хороший клієнт”?
2. З якими типами проблемних ситуацій працює кризовий консультант?
3. У чому специфіка екзистенційних і термінальних ситуацій?
4. Наведіть приклади критичних і кризових ситуацій з Вашого власного досвіду.
5. Які мікротехніки консультування здаються Вам найважливішими?
6. Які прийоми консультування запозичено із психоаналізу, гештальттерапії, психодрами?
7. З якими скаргами найчастіше звертаються клієнти?

8. Дайте характеристику динаміки консультативного процесу.
9. Що таке залежність від консультанта і як вона впливає на спільну працю?

### *Література*

*Айви А.* Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство / А. Айви, М. Айви, Л. Саймэн-Даунинг. – М., 1999.

*Алешина Ю. Е.* Консультативная беседа / Ю. Е. Алешина // Введение в практическую социальную психологию. – М., 1996.

*Гвритишвілі Н. П.* Етичні питання психологічної допомоги / Н. П. Гвритишвілі // Практична психологія в контексті культур. – К., 1998.

*Горностай П. П.* Теория и практика психологического консультирования: проблемный подход / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – К., 1995.

*Мэй Р.* Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М., 1994.

*Пов'якель Н. І.* Психоконсультативний запит: механізми утворення та передумови становлення професійного змісту Н. І. Пов'якель // Практична психологія в контексті культур. – К., 1998.

Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 1998.

*Стюарт Й.* Основи ТА: Транзакційний аналіз / Й. Стюарт, В. Джонс. – К., 2002.

*Яковенко С. І.* Психологічна допомога особам, що постраждали внаслідок екстремальних ситуацій та радіоекологічного лиха / С. І. Яковенко. – К., 1998.

## **Тема 5. Криза народження і можливості психологічної допомоги**

1. Віддалені наслідки кризи народження.
2. Консультування вагітних жінок груп ризику.
3. Робота консультанта з найближчим оточенням майбутньої матері.
4. Психологічна підготовка жінки до пологів.
5. Криза народження як криза сім'ї.

### *Література*

*Аверинцев С. А.* Брак и семья: несвоевременный опыт христианского взгляда на вещи / С. А. Аверинцев // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 4. – С. 34–43.

*Брутман В. И.* Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери / В. И. Брутман, А. Я. Варга, И. Ю. Хамитова // Психол. журн. – 2000. – Т. 21, № 2. – С. 79–87.

*Брутман В. И.* Формирование привязанности матери к ребенку в период беременности / В. И. Брутман, М. С. Родионова // Вопросы психологии. – 1997. – № 7. – С. 38–47.

*Булюбаш И. Д.* Руководство по гештальт-терапии / И. Д. Булюбаш. – М., 2004.

*Винникот Д.* Разговор с родителями / Д. Винникот. – М., 1994.

*Гроф С.* За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии / С. Гроф. – М., 1992.

*Гроф С.* Надличностное видение: целительные возможности необычных состояний сознания / С. Гроф // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 3. – С. 11–35.



*Зинкер Дж.* В поисках хорошей формы: Гештальт-терапия с супружескими парами и семьями / Дж. Зинкер. – М., 2000.

*Кононко Е. Л.* В мире раннего детства / Е. Л. Кононко. – К., 1985.

*Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000.

*Кэхеле Х.* Развитие, привязанность и взаимоотношения: новые психоаналитические концепции / Х. Кэхеле, А. Буххайм, Г. Шмукер // Московский психотерапевтический журнал. – 2002. – № 3. – С. 5–34.

*Марчер Л.* Травма рождения: метод ее разрешения / Л. Марчер, Л. Олларс, П. Бернارد // Московский психотерапевтический журнал. – 2003. – № 1. – С. 92–120.

*Обухов Я. Л.* Значение первого года жизни для последующего развития ребенка (обор концепции Д. Винникота) / Я. Л. Обухов. – М., 1997.

Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

*Татенко Н. О.* Криза народження: умови перебігу та ін. / Н. О. Татенко // Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998. – С. 191–230.

*Титаренко Т. М.* Такие разные дети / Т. М. Титаренко. – К., 1989.

Трансперсональная психотерапия // Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб., 1998. – С. 642–643.

*Хамитова И.* Семейная история: влияние на переживание женщиной беременности и родов / И. Хамитова // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – № 3. – С. 125–151.

*Эриксон Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 1996.

## **Тема 6. Кризове консультування в роботі шкільного психолога**

1. Криза 7-ми років та можливості психологічної допомоги дитині.
2. Підліткова криза: консультування дітей, батьків, учителів.
3. Криза юнацького віку та її психологічне супроводження.
4. Ненормативні кризи в житті школяра: завдання консультування.

### *Література*

*Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М., 1986.

*Бреслав Г. М.* Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения / Г. М. Бреслав. – М., 1990.

Життєві кризи особистості: наук.-метод. посіб.: у 2-х ч. / ред. Л. Сохань, Г. Єрмаков. – Ч. 2. – К., 1998. – (розд. 4: Кризові явища у дитячому середовищі; розд. 5: Емоційне благополуччя особистості: суть та умови; розд. 6: Попередження дисгармонійних стосунків підлітків із учителями й однолітками; розд. 7: Методи роботи зі школярами у фрустраційних ситуаціях).

*Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000.

*Моргун В. Ф.* Делинквентный подросток / В. Ф. Моргун, К. В. Седых. – Полтава, 1995.

*Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста: пер. с англ. / Ф. Райс – СПб., 1999.

*Реан А. А.* Социальная педагогическая психология / А. А. Реан, Я. Л. Коломинский. – СПб., 1999.

*Титаренко Т. М.* Я знакомый и неузнаваемый / Т. М. Титаренко. – К., 1991.

*Эберлейн Г.* Страхи здоровых детей / Г. Эберлейн. – М., 1981.

*Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.

*Эриксон Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 1996.

## **Тема 7. Переживання і розв'язання криз дорослого віку**

1. Перша криза ранньої зрілості: способи подолання.
2. Психологічна допомога під час переживання кризи 30-ти років.
3. Консультування клієнтів, що долають кризу середини життя.
4. Криза “я-ідентифікації” – супровід людини похилого віку.

### *Література*

*Крайг Г.* Психология развития / Г. Крайг. – СПб., 2000.

Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

Основи психології. – 3-тє вид. – К., 1997.

*Роменец В. А.* Жизнь и смерть в научном и религиозном истолковании / В. А. Роменец. – К., 1989.

*Франкл В.* Психотерапия на практике (Психическая гигиена для людей среднего и пожилого возраста) / В. Франкл. – СПб., 1999.

*Шихи Г.* Возрастные кризисы. Ступени личностного роста / Г. Шихи. – СПб., 1999.

*Эриксон Э.* Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996.

*Эриксон Э.* Детство и общество / Э. Эриксон. – СПб., 1996.

*Юнг К. Г.* Жизненный рубеж / К. Г. Юнг // Проблемы души нашего времени. – М., 1994.

*Юрьева Л. Н.* Кризисные состояния / Л. Н. Юрьева. – Днепропетровск, 1998.

*Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М., 1999.

*Ялом И.* Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / И. Ялом. – М., 1997.

### **Тема 8. Кризове консультування тяжкохворих**

1. Життєва криза і психосоматичні захворювання.
2. Психологічні портрети психосоматично хворих та особливості їх консультування.
3. Типи ставлення до здоров'я та можливості впливу на них.

#### *Література*

*Андреас Ст.* Сердце мезга / Ст. Андреас, К. Андреас. – Екатеринбург, 1993. – Т. 2.

*Гавейн Ш.* Созидающая визуализация / Ш. Гавейн. – М., 1994.

*Беляев Г. С.* Психогигиеническая саморегуляция / Г. С. Беляев, В. С. Лобзин, О. П. Копылова. – Ленинград, 1977.

*Дилтс Р.* Пути к здоровью и благополучию / Р. Дилтс, Т. Халлбом, С. Смит. – Свердловск, 1993.

Обзор сегодняшнего состояния консультирования и тестирования при ВИЧ-инфекции. – М., 1996.

*Саймонтон К.* Возвращение к здоровью. Новый взгляд на тяжелые болезни / К. Саймонтон, С. Саймонтон. – СПб., 1995.

*Шутценбергер А. А.* Тяжелобольной пациент (15-летний опыт применения психодрамы для лечения рака) / А. А. Шутценбергер // Вопросы психологии. – 1990. – № 5.

### **Тема 8. Консультативна допомога людині в термінальному періоді життя**

1. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.
2. Переживання термінально хворого і його психологічний супровід.
3. Підтримка рідних і близьких людини, що переживає термінальний період життя.
4. Стан гострого горя, викликаний тяжкою втратою.
5. Віддалені наслідки переживання втрати.
6. Психологічні способи завершення роботи трауру.

#### *Література*

*Аръес Ф.* Человек перед лицом смерти / Ф. Аръес. – М., 1992.

*Бовуар С.* Очень легкая смерть / С. Бовуар. – М., 1968.

*Гнездилов А.* Путь на Голгофу: Очерки работы психотерапевта в онкологической клинике и хосписе / А. Гнездилов. – СПб., 1995.

*Гроф С.* Жизнь после смерти / С. Гроф, К. Гроф. – М., 1991.

*Иконников М.* Понять и помочь. Беседы психиатра с родственниками больных / М. Иконников, Н. Смирнова. – К., 1966.

*Джампольски Дж.* Любовь побеждает страх / Дж. Джампольски. – М., 1992.

*Казинс Н.* Анатомия болезни / Н. Казинс. – М., 1991.

*Калиновский П.* Переход: последняя болезнь, смерть и после / П. Калиновский. – М., 1991.

*Линдемманн Э.* Клиника острого горя / Э. Линдемманн // Психология эмоций. Тексты. – М., 1984.

*Сурожский Антоний, митрополит.* Жизнь, болезнь, смерть / А. Сурожский. – М., 1995.

*Титаренко Т. М.* Отношение к смерти как механизм миропостроения / Т. М. Титаренко // Философская и социологическая мысль. – 1992. – № 5.

## **Тема 9. Поняття психологічно благополучної сім'ї та чинники її побудови**

1. Феномен психологічного благополуччя. Компоненти суб'єктивного психологічного благополуччя особистості.
2. Психологічне благополуччя сім'ї як інтегративний показник внутрішньосімейних процесів.
3. Консультування клієнтів, що прагнуть до психологічного благополуччя своєї сім'ї.

### *Контрольні запитання*

1. Як сучасні науковці розуміють поняття “психологічне благополуччя особистості”? Які його компоненти?
2. Які передумови досягнення психологічного благополуччя особистості? Чи вважаєте Ви себе психологічно благополучною особистістю? Чому?
3. Які компоненти психологічного благополуччя сім'ї Вам відомі?
4. Чому психологічне благополуччя сім'ї вважається інтегративним показником внутрішньосімейних процесів?
5. Які передумови психологічного благополуччя сім'ї?
6. Які чинники психологічного благополуччя сім'ї виділяє сучасна психологія сім'ї? Яким чином вони діють?
7. Які з них пріоритетні? Чому?

8. Які основні напрямки консультування клієнтів, що хочуть бачити свою сім'ю психологічно благополучною, Ви можете виділити?

*Література*

*Говорун Т. В.* Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К., 2004.

*Дружинин В. Н.* Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург, 2000.

*Лидерс А. Г.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – М.–Обнинск, 2004.

*Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – СПб., 1997.

*Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М., 1999.

*Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу. – М., 1997.

*Перлз Ф.* Внутри и вне помойного ведра / Ф. Перлз. – СПб., 1995.

Психологія особистості: словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К., 2001.

*Шнейдер Л. Б.* Психология семейных взаимоотношений: курс лекций / Л. Б. Шнейдер. – М., 2000.

**Тема 10. Поняття сімейної кризи. Специфіка та особливості перебігу**

1. Особливості виникнення та перебігу сімейної кризи. Види сімейних криз.
2. Особливості сім'ї, що переживає кризу.
3. Сімейне кризове консультування, його особливості порівняно з індивідуальним.

### *Контрольні запитання*

1. Як представники системного підходу до вивчення сім'ї її визначають?
2. Які періодизації розвитку сім'ї Вам відомі?
3. Як сучасні психологи розуміють поняття сімейної кризи?
4. Чим детермінується виникнення сімейної кризи?
5. Які Ви знаєте види сімейних криз?
6. Які особливості сім'ї, що перебуває в стані кризи?
7. Яка специфіка сімейної кризи в порівнянні з індивідуальною?
8. Які особливості сімейного кризового консультування?
9. Які специфічні особливості має сімейне кризове спілкування порівняно з індивідуальним?

### *Література*

*Дружинин В. Н.* Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург, 2000.

*Крюкова Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб., 2005. – 240 с.

*Лидерс А. Г.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – М.–Обнинск, 2004.

*Олифинович Н. И.* Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифинович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента. – М.–Обнинск, 2005.

Психологія життєвої кризи / за ред. Т. М. Титаренко. – К., 1998.

*Сатир В.* Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб., 2000.



*Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2-х ч. / Т. М. Титаренко. – К., 2007.

*Титаренко Т. М.* Життєвий світ особистості: у межах і поза межами буденності / Т. М. Титаренко. – К., 2003.

### **Тема 11. Сутність і природа сімейного стресу; умови та чинники його виникнення**

1. Сутність стресу, особливості його впливу на життєдіяльність особистості.
2. Чинники, що зумовлюють виникнення сімейного стресу.
3. Особливості сім'ї, що ефективно долає стреси.

#### *Контрольні запитання і завдання*

1. Як сучасні науковці розуміють поняття “стрес”?
2. Як стрес впливає на життєдіяльність особистості?
3. Від чого залежить травматичність впливу стресу на особистість?
4. Як Ви розумієте поняття “сімейний стрес”?
5. Які чинники призводять до виникнення сімейного стресу?
6. Наведіть приклади сімейного стресу з власного життя.
7. У чому полягає позитивний вплив сімейного стресу на функціонування сім'ї?
8. Які особливості сім'ї, що здатна ефективно долати стреси?

#### *Література*

*Бишон С.* Тренинг асертивности / С. Бишон. – СПб., 2001.

*Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М., 1996.

*Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб., 2002.

*Гринберг Дж.* Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб., 2002.

*Крюкова Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб., 2005.

*Носенко Е. Л.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К., 2003.

*Селье Г.* Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979.

*Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006.

## **Тема 12. Особливості сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням. Психологічна допомога сім'ї, що потерпає від емоційного вигорання**

1. Емоційне вигорання в сім'ї.
2. Особливості сімейної кризи, ускладненої емоційним вигоранням.
3. Засоби зупинення емоційного вигорання в сім'ї на різних стадіях його розвитку.

### *Контрольні запитання і завдання*

1. Сучасні погляди на синдром емоційного вигорання.
2. Яка специфіка емоційного вигорання в сім'ї в порівнянні з професійним вигоранням?
3. Як проявляється емоційне вигорання в сім'ї?
4. У чому основна небезпека емоційного вигорання в сім'ї?
5. Які Ви знаєте чинники виникнення емоційного вигорання в сім'ї?

6. Назвіть стадії розвитку емоційного вигорання в сім'ї. Як воно проявляється на кожній із цих стадій?
7. Яка особистість більшою мірою схильна до емоційного вигорання в сім'ї?
8. Які особливості сімейної кризи, якщо вона ускладнена емоційним вигоранням?
9. Які засоби психологічної допомоги, на Вашу думку, найефективніші на кожній із стадій розвитку емоційного вигорання?
10. Які технології психологічного консультування можуть стати у пригоді в процесі роботи, спрямованої на запобігання сімейному вигоранню в сім'ї?

### *Література*

*Бишон С.* Тренинг асертивности / С. Бишон. – СПб., 2001.

*Бойко В. В.* Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В. В. Бойко. – М., 1996.

*Водопьянова Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб., 2005.

*Крюкова Т. Л.* Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними / Т. Л. Крюкова, М. В. Сапоровская, Е. А. Куфтяк. – СПб., 2005.

Синдром “професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К., 2004.

*Смульсон М. Л.* Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций: учеб. пособ. / М. Л. Смульсон – К., 2003.

*Титаренко Т. М.* Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, О. Я. Кляпець. – К., 2007.

*Юрьева Л. Н.* Профессиональное выгорание у медицинских работников: формирование, профилактика и коррекция / Л. Н. Юрьева. – К., 2004.

### **Тема 13. Особливості дисгармонійних сімей як фактор загострення кризових станів**

1. Поняття гармонійної сім'ї, її передумови.
2. Основні властивості дисгармонійних шлюбно-сімейних взаємин. Підвищена стресогенність дисгармонійних сімейних взаємин.
3. Особливості кризового консультування дисгармонійної сім'ї.

#### *Контрольні запитання і завдання*

1. Як Ви розумієте поняття “гармонійної сім'ї”?
2. Які особливості гармонійних сімейних взаємин?
3. Які передумови побудови гармонійних сімейних взаємин?
4. Які основні характеристики дисгармонійних сімейних взаємин?
5. Охарактеризуйте поняття “шлюбна залежність”.
6. Які є види шлюбної залежності? Назвіть їх основні ознаки.
7. Як Ви вважаєте: підвищена стресогенність спричинюється до дисгармонійності сімейних взаємин чи, навпаки, дисгармонія сімейної структури зумовлює велику кількість сімейних стресів? Обґрунтуйте свої міркування.
8. Чи є специфічні особливості перебігу сімейної кризи в гармонійних і дисгармонійних сім'ях? Які саме?

9. На досягнення яких цілей повинно бути спрямоване консультування дисгармонійної сім'ї?

*Література*

*Говорун Т. В., Кікінежді О. М.* Гендерна психологія: навч. посіб. / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К., 2004.

*Дружинин В. Н.* Психология семьи / В. Н. Дружинин. – Екатеринбург, 2000.

*Лидерс А. Г.* Семья как психологическая система. Очерки психологии семьи / А. Г. Лидерс. – М.–Обнинск, 2004.

*Майерс Д.* Социальная психология / Д. Майерс. – СПб., 1997.

*Маслоу А.* Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М., 1999.

*Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу. – М., 1997.

*Пил С.* Любовь и зависимость / С. Пил, А. Бродски. – М., 2005.

Психология зависимости: хрестом / сост. К. В. Сельченко. – Минск, 2004.

*Сатир В.* Психотерапия семьи / В. Сатир. – СПб., 2000.

**Тема 14. Способи психологічної допомоги сім'ї,  
що переживає сімейну кризу**

1. Основні принципи профілактики сімейних стресів.
2. Поняття ефективної поведінки подолання сімейної кризи.
3. Основні способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу.

*Контрольні запитання*

1. Які основні принципи профілактики сімейних стресів?

2. Які основні напрямки психологічної роботи із сім'єю, що переживає кризу?
3. Які основні технології сімейного кризового консультування?
4. Чим характеризуються ефективні стратегії копінг-поведінки членів родини, що сприяють виходу із сімейної кризи?
5. Які способи психологічної допомоги, на Вашу думку, дають змогу найкраще впоратися із завданням оптимізації копінг-поведінки членів родини?
6. Які Ви знаєте основні способи психологічної допомоги сім'ї, що переживає кризу?
7. Які з них, на Вашу думку, є найбільш ефективними? Чому?

### *Література*

*Айві А.* Цілеспрямоване інтерв'ювання і консультування. Сприяння розвитку клієнта: навч. посіб. / А. Айві; пер. з англ. – К., 1998.

*Бишоп С.* Тренинг ассертивности / С. Бишоп. – СПб., 2001.

*Гремлинг С.* Практикум по управлению стрессом / С. Гремлинг, С. Ауэрбах. – СПб., 2002.

*Носенко Е. Л.* Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. – К., 2003.

*Олифирович Н. И.* Семейные кризисы: феноменология, диагностика, психологическая помощь / Н. И. Олифирович, Т. А. Зинкевич-Кузёмкина, Т. Ф. Велента. – М.–Обнинск, 2005.

Психологическая помощь и консультирование в практической психологии. – СПб., 1998.

*Роджерс К.* Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс. – М.; К., 1997.

*Титаренко Т. М.* Життєві кризи: технології консультування: у 2-х ч. / Т. М. Титаренко. – К., 2007.

*Титаренко Т. М.* Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. – К., 2004. – (Серія: Психол. інструментарій).

*Титаренко Т. М.* Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: наук.-метод. посіб. / Т. М. Титаренко, Л. А. Лепіхова. – К., 2006.

**Навчальне видання**

Тетяна Михайлівна Титаренко

**КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ**

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Редактор *Т. А. Кузьменко*  
Макет і технічна редакція *О. В. Івачевська*

---

Підписано до друку 16.04.2009 р. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Ум. друк. арк. 1,9. Наклад 100 прим.

Видавництво “Міленіум”  
Свідоцтво про внесення суб’єкта видавничої справи до  
державного реєстру  
Видавників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 535 від 19.07.2001 р.  
м. Київ, вул. Фрунзе, 60. Тел./факс 222-74-35  
Друк ФОП Ятченко А. Д.

---