

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Факультет психології
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

Людмила Магдисюк, Тетяна Шевцова

**«ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВИХ КРИЗ ТА КРИЗОВЕ
КОНСУЛЬТУВАННЯ»**

Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу

«Психологія життєвих криз та кризове консультування»

(магістрів)

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійної програми «Практична психологія

(психологічне консультування та психотерапія)»

Луцьк - 2023

УДК 316.612:005.334(072)+159.9:005.942(072)
М 12

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою
Волинського національного університету імені Лесі Українки
(протокол № 6 від 15 лютого 2023 р.)*

Рецензенти:

Пастрик Т. В. – кандидат психологічних наук, доцент, ректор КЗВО «Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради;

Мельник А. П. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу «Психологія життєвих криз та кризове консультування» / Людмила Іванівна Магдисюк, Тетяна Євгенівна Шевцова. Луцьк. 2023. 92 с.

У методичних рекомендаціях для самостійної роботи з курсу «Психологія життєвих криз та кризове консультування» представлений опис навчального курсу, питання для самостійної та індивідуальної роботи, перелік літературних джерел та Інтернет-ресурсів, рекомендованих до опрацювання із предмету.

Методичні вказівки рекомендуються студентам факультету психології спеціальностей «Практична психологія» кваліфікаційного рівня «Магістр» і повністю відповідають навчальній програмі з дисципліни.

УДК 316.612:005.334(072)+159.9:005.942(072)

© ВНУ імені Лесі Українки, 2023
© Магдисюк Л.І., Шевцова Т.Є. 2023

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ	5
3. ТЕСТИ	7
4. МОДУЛЬНІ КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ	58
5. ВИДИ (ФОРМИ) ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ (ІНДЗ)	78
6. КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК	80
7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	89

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Курс «Психологія життєвих криз та кризове консультування» є нормативною дисципліною підготовки фахівців-психологів. Теми дисципліни дають уявлення про загальні кризові стани особистості та психотравмуючі ситуації, що можуть призвести до посттравматичних стресових розладів, як наслідків даних криз.

1. **Пререквізити:** психологічне консультування

2. **Постреквізити:** основи практичної психології, психологічне консультування, психотерапія

Мета і завдання навчальної дисципліни: передбачає ознайомлення студентів з широким колом теоретико-методологічних питань, пов'язаних з різноманітними емоційними станами та їх наслідками, практичне оволодіння студентами психологічними методами аналізу життєвих криз та психотерапевтичних підходів як для вирішення науково-пошукових, так і прикладних завдань уникнення наслідків даних криз.

Відповідно до мети сформульовано основні завдання навчальної дисципліни:

- сформувати у студентів розуміння кризових ситуацій, та причини реакції психіки на психотравмуючу ситуацію як наслідок життєвої кризи;
- озброїти студентів знаннями з питань життєвих криз, емоційних станів та їх порушень;
- розширити розуміння про життєву кризу та кризову ситуацію, як причину та наслідок психологічної травми;
- сформувати вміння здійснювати заходи по наданню психологічної допомоги особам, що перебувають в кризовому стані;
- сприяти розвиткові професійно-значимих властивостей у студентів, їх творчому ставленню до майбутньої професійної діяльності.

Завдання курсу: *сформувати у студентів:*

- знання з теорії життєвих криз та кризового консультування, а також факторів, які детермінують причинно-наслідкові зв'язки кризових ситуацій;
- понятійний апарат з психології життєвих криз та кризового консультування на базі ознайомлення з основною психологічною літературою;
- вміння та навички роботи з методиками діагностики життєвих криз, кризових ситуацій та інтерпретації отриманих даних для постановки психологічного діагнозу;
- навички проведення кризового консультування, та опанування студентами методиками й техніками терапії щодо осіб, які перебувають в період особистісної травми.

ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

Таблиця 1

№ З/П	Тема
1	<p>Тема. Теоретичні основи психології життєвих криз та кризового консультування. Поняття про життєві кризи та кризове консультування. Класифікація життєвих криз. Онтогенетичний підхід до аналізу життєвих криз. Кризове консультування, як метод надання психологічної допомоги.</p>
2	<p>Тема. Життєва криза й критична ситуація. Психологічний зміст переживання. Життєва криза, як переживання критичної ситуації. Залежність переживання критичної ситуації від індивідуально-типологічних особливостей особистості.</p>
3	<p>Тема. Кризова подія та психічна травма. Поняття кризової події, як стан спільної за часом небезпеки. Основні ознаки кризової події. Психологічні параметри кризової події. Психічна травма, як переживання та потрясіння. Травматичний стрес та його наслідки.</p>
4	<p>Тема. Психологічні засоби терапії та корекції кризових станів особистості. Основні напрямки терапії та корекції кризових станів особистості. Психодинамічний напрямок. Біхевіористичний напрямок. Гуманістичний напрямок когнітивний напрямок.</p>
5	<p>Тема. Класифікація видів психологічного консультування під час кризової інтервенції. Основні вимоги до організації та проведення психологічного консультування та кризової інтервенції. Аналіз основних установок в консультативній роботі. Особливості індивідуального кризового консультування. Групові методи кризового консультування.</p>
6	<p>Тема. Загальна схема та етапи втручання в процесі кризової інтервенції. Схема кризової інтервенції: етап установлення контакту на рівні почуттів; етап переживання клієнтом проблеми на даний момент; етап визначення центральної проблеми та її складових; етап локалізації проблеми та визначення шляхів її вирішення.</p>
7	<p>Тема. Психологічна допомога в умовах втрати особистісної цілісності. Основні чинники виникнення деструктивної поведінки особистості. Особливості надання психологічної допомоги особам, що знаходяться в стані зміненої свідомості.</p>
8	<p>Тема. Шляхи виявлення ресурсів та формування резильєнтності в процесі кризового консультування. Використання прийомів самопізнання та емоційно-вольової саморегуляції в роботі з клієнтами в процесі кризового</p>

	консультування. Використання психоедукації в кризовому консультуванні.
9	Тема. Особливості кризового консультування осіб, що перебувають в пресуїцидальному і постсуїцидальному стані. Інноваційні підходи до організації та проведення кризової інтервенції в роботі з суїцидальними клієнтами. Використання підходу «рівний-рівному». Шляхи формування груп самопомоги для клієнтів групи ризику.

ТЕСТИ

1. Життєва криза - це

А) перехідний період життя, для якого характерним є ламання й активна зміна життєвих ролей особистості, межа між старим і новим досвідом, якісний перехід з одного стану в інший, тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення.

Б) захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму.

В) порушення психічного стану, що може розвинути після травматичної події.

2. Нормальна криза - це

А) виникає в наслідок складних життєвих ситуації та переживань.

Б) це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.)

В) криза яка виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо)

3. Прикладами нормальних криз є все окрім:

А) одруження

Б) зрада

В) народження дитини

Д) вступ дітей до школи

4. Ненормативні кризи - це

А) захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму.

Б) кризи які виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо)

В) це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.)

5. Прикладами ненормативних криз є все ОКРІМ:

- А)зрада
- Б)одруження
- В)розлучення
- Д)катастрофа

6. Р. Ахмеров розробив відому класифікацію криз:

- А) ненормативні кризи
- Б) бібліографічні кризи
- В) життєві кризи
- Д) вікові кризи

7.Криза нереалізованості –

А) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

Б) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

В) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

8. Криза спустошеності -

А) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

Б) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

В) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

9. Криза безперспективності -

А) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

Б) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

В) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

10. Автором та розробником бібліографічних криз є

А) І. Малкіна- Пих

Б) Р. Ахмеров

В) А. Баканова

11. Типи ставлення до кризової ситуації:

А) ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волюнтаристське, продуктивне

Б) ігноруюче, демонстративне, волонтерське, продуктивне, перебільшуюче

В) ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, нейтральне

Д) нейтральне, перебільшуюче, ігноруюче, продуктивне, демонстративне.

12. Вікова криза – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

- А) твердження вірне
- Б) твердження невірне

13.Пренатальний період- це

- А) період від зачаття до народження
- Б) період зачаття
- В) період народження і перший рік життя
- Д) пологи

14.Натальний період - це

- А) період пологи
- Б)період зачаття
- В)період від зачаття до народження

15.У віковій психології виділяють такі кількість криз:

- А) 3
- Б) 5
- В) 9
- Д) 11

16. Криза новонародженості –це

- А) проміжний період від зачаття до народження, підготовка дитини до народження
- Б) проміжний період між внутрішньоутробним та позаутробним способом життя, перехід до нового типу функціонування.

В) криза соціальних відносин, яка зумовлена становленням самосвідомості дитини.

17. Криза трьох років – це

А) криза основою якої є узагальнення переживань дитини, що призводить до появи її внутрішнього життя.

Б) криза пов'язана із зростання незалежності дитини від дорослих, загострення переживань та чутливість до різноманітних впливів.

В) криза соціальних відносин, яка зумовлена становленням самосвідомості дитини.

18. Криза підліткового віку зумовлена якісними змінами в інтелектуальній та емоційній сферах особистості, що породжують новий рівень самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками та дорослими.

А) вірно

Б) не вірно

19. Криза середини життя іншими словами є –

А) кризою 40-ка років

Б) кризою 30-ти років

В) кризою похилого віку

Д) кризою дорослості

20. Криза юнацького віку –

А) період якісних змін в інтелектуальній та емоційній сферах особистості, формування самосвідомості.

Б) криза пошуку себе в нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами

В) період завершення фізичного дозрівання організму і завершальний етап початкової соціалізації особистості, пов'язаний із готовністю до вступу в доросле життя.

21. період завершення активності, який супроводжується певними віковими проблемами: згортання соціальної активності, погіршення фізичного та психічного здоров'я, переживання ненормативних криз (смерть близької людини, розлучення тощо).

- А) Криза 30-ти років
- Б) Криза 40-ка років
- В) Криза похилого віку
- Д) Криза 70-ти років

22. За критерієм тривалості кризи бувають:

- А) мікрокризи, короткочасні кризи, довготривалі кризи
- Б) мікрокризи, короткочасні кризи, довготривалі кризи, макрокризи
- В) короткочасні кризи, довготривалі кризи
- Д) мікрокризи, макрокризи.

23. Кризи становлення особистості пов'язані

- А) віковими особливостями та кризами
- Б) з втратою здоров'я
- В) з втратою роботи
- Д) переживаннями через зраду

24. Кризи самореалізації пов'язані з

- А) невиліковною хворобою
- Б) коханням
- В) виходом на пенсію
- Д) віковими кризами

25. Кризи життєвих помилок пов'язані з...

- А) одруженням
- Б) позбавленням волі
- В) банкрутством
- Д) переживаннями внаслідок зради

26. Кризи особистої автономії пов'язані з ...

- А) виходом на пенсію
- Б) розлученням
- В) позбавленням волі
- Д) одруженням

27. Кризи значущих стосунків пов'язані з ...

- А) втрата здоров'я
- Б) вимушеною розлукою
- В) втратою соціального статусу
- Д) втратою коштовної речі

28. Втрата є однією з основних причин виникнення життєвих криз особистості.

- А) вірно
- Б) не вірно

29. Це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації індивіда: воно дозволяє йому змиритися з утратою, адаптуватися до неї - це

- А) психологічний біль
- Б) горе
- В) смуток
- Д) стрес

30. І. Малкіна- Пих виокремлює кілька симптомокомплексів горя:

- А) емоційний комплекс, когнітивний комплекс, поведінковий комплекс, сенсорний комплекс
- Б) емоційни комплекс, раціональний комплекс, поведінковий комплекс
- В) емоції, думки, відчуття
- Д) емоційний комплекс, когнітивний комплекс, поведінковий комплекс, комплекси фізичних відчуттів

31. Емоційни комплекс включає в себе:

- А) інтрузії, флешбеки, невіра, відчуття присутності померлого;
- Б) порушення сну, безглузда поведінка, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів
- В) печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість

32. Когнітивний комплекс включає в себе:

- А) алкоголізація як пошук комфорту.
- Б) нав'язливі думки, невіра, інтрузії,
- В) відчай, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;
- Д) порушення сну, безглузда поведінка, , гіперактивність, , утрата інтересів;

33. Етапи переживання горя:

- А) шок і оціпеніння, пошук, гостре горе, реорганізація, завершення
- Б) шок, пошук, заперечення, прийняття, завершення
- В) шок і оціпеніння, гостре горе, заперечення, прийняття
- Д) шок, пошук, гостре горе, прийняття, завершення

34. Форма ускладненого горя яка характеризується тим, що втрата носить постійний характер і інтеграція втрати не настає. Серед ознак переважає сум за людиною, з якою існував тісний емоційний зв'язок.

Навіть через декілька років найменша згадка про втрату викликає інтенсивні переживання- це

- А) хронічне горе
- Б) перебільшене горе
- В) пригнічене горе
- Д) конфліктне горе

35 .Форма ускладненого горя, яка характеризується тим, що один або декілька ознак втрати спотворюються або надмірно підсилюються, перш за все почуття провини і гніву, утворюючи замкнене коло контрастних переживань, які заважають упоратися з горем і затягують проходження гострого періоду. Вихід може досягатися через стани ейфорії, які переходять у тривалу депресію з ідеями самозвинувачення - це

- А) хронічне горе
- Б) конфліктне (перебільшене) горе
- В) несподіване горе
- Д) відтерміноване

36. Форма ускладненого горя, яка характеризується тим, що прояви горя незначні або повністю відсутні. Замість них з'являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була у померлого, з подальшим розвитком тривалої іпохондрії. Усвідомлення цих ознак із втратою відсутнє - це

- А) хронічне горе
- Б) конфліктне горе
- В) пригнічене горе
- Д) відсутнє горе

37. Форма ускладненого горя, яка характеризується тим, що раптовість події робить майже неможливим прийняття та інтеграцію втрати, їх розвиток затримується. Переважають інтенсивні почуття

тривоги, самозвинувачення і депресія, які ускладнюють повсякденне життя. Досить характерним є виникнення думок про самогубство та його планування- це

- А) конфліктне горе
- Б) відтерміноване горе
- В) перебільшене горе
- Д) несподіване горе

38. Форма ускладненого горя, яка характеризується тим, що Переживання горя відкладається на тривалий час. Відразу після втрати виникають емоційні прояви, але згодом «робота горя» припиняється. У подальшому нова втрата або згадка про минулу запускають механізм переживання. Людина часто говорить про втрату, не хоче нічого змінювати, розлучатися з дорогими речами або, навпаки, намагається повністю змінити життя (змінити обстановку, квартиру, іноді – місце проживання)- це

- А) конфліктне горе
- Б) відтерміноване горе
- В) перебільшене горе
- Д) несподіване горе

39. Форма ускладненого горя, яка характеризується тим, що переживання у людини відсутні будь-які зовнішні прояви, ніби як утрати зовсім і не було. Людина повністю заперечує втрату або залишається в стані шоку. Робота горя вважається завершеною, коли той, хто пережив утрату, знову здатний вести нормальне життя, відчуває себе адаптованим, коли є інтерес до життя, засвоєні нові ролі, створене нове оточення і в ньому можна функціонувати адекватно, відповідно до свого соціального статусу та рис характеру - це

- А) хронічне горе

- Б) конфліктне горе
- В) пригнічене горе
- Д) відсутнє горе

40. Стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки - це

- А) зрада одного з партнерів
- Б) сімейна криза
- В) криза ідентичності
- Д) криза народження першої дитини

41. Першим критичним періодом існування сім'ї є

- А) одруження
- Б) перший рік життя
- В) перших три роки життя
- Д) перший місяць

42. Другий критичний період існування сім'ї настає

- А) на 5-му році подружнього життя, триває рік
- Б) між 3-м та 7-м роком подружнього життя і триває близько року
- В) коли народжується перша дитина
- Д) після 10 років подружнього життя

43. Третій кризовий період існування сім'ї настає

- А) після 10 років подружнього життя, триває 5 років
- Б) між 10-ма та 15-ма роками спільного життя, триває рік
- В) між 17-м та 25-м роком спільного життя, триває кілька років
- Д) після 20-ти років спільного життя, триває кілька років

44. Хвороба, як втрата здоров'я є однією з вагомих життєвих криз особистості.

- А) вірно
- Б) не вірно

45. Проблема втрати роботи, безробіття є причинами виникнення -

- А) сімейної кризи
- Б) кризи ідентичності
- В) професійної кризи
- Д) травматичної кризи

46. примусова соціальна ізоляція людини характеризується різними обмеженнями і є екстремальною ситуацією у її житті. Вона викликає переживання різної глибини та сили, накладає відбиток на ціннісно-орієнтаційну сферу і мотиви діяльності, психічні властивості, систему відносин.

- А) тюремна криза
- Б) професійна криза
- В) травматична криза
- Д) криза самореалізації

47. відстрочена реакція на травматичний стрес (природні й техногенні катастрофи, бойові дії, катування, зґвалтування та ін.), здатна викликати психічні порушення в будь-якій сфері особистості. - це

- А) ПТСР
- Б) стрес
- В) Горе
- Д) дистрес

48. Психічна травма пов'язана з нейтральними емоціями, слабкими за рівнем напруженості, короткочасними за часом: Психічна травма лише частково пов'язана з психотравмуючою ситуацією.

- А) вірно
- Б) не вірно

49. Це особливий вид життєвої кризи, пов'язаний із важкими переживаннями, що може привести до депресій, неврозів та інших хворобливих реакцій

- А) психічна травма
- Б) професійна криза
- В) вікова криза
- Д) криза ідентичності

50. Психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки, що призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості - це

- А) війна
- Б) бойова психічна травма
- В) ПТСР

51. Стресовий розлад, що виникає у солдата як психоемоційна реакція на травмуючу подію, що відбулася під час військових дій

- А) Бойовий посттравматичний синдром (БПС)
- Б) бойова психічна травма
- В) ПТСР
- Д) Психічна травма

52. Усвідомлення людиною неможливості вирішити наявні труднощі і протиріччя тими засобами, які у нього є, з використанням наявних знань і накопиченого досвіду.

- А) завдання
- Б) проблема
- В) горе
- Д) психічна травма

53. Алкоголізм, наркоманію, суїцидальні наміри є...

- А) Деструктивні способи виходу із кризи
- Б) Конструктивні способи виходу із кризи

54. Життєва криза провокує розвиток особистості

- А) так
- Б) ні

55. Особлива область практичної психології, яка пов'язана з наданням з боку фахівця-психолога безпосередньої психологічної допомоги людям, які потребують її, у вигляді порад і рекомендацій. Вони даються психологом клієнту на основі особистої бесіди і попереднього вивчення тієї проблеми, з якою в житті зіткнувся клієнт.

- А) психологічне консультування
- Б) терапевтична розмова
- В) бесіда

56. Стан особистості, спричинений її зіткненням з нездоланими перешкодами на шляху досягнення важливих для неї цілей - це

- А) конфлікт
- Б) криза
- В) інцидент

Д) суперечка

57. Зіткнення протилежних інтересів і поглядів; напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями – це

А) конфлікт

Б) конфліктна ситуація

В) інцидент

Д) суперечка

58. Нагромадження суперечностей, які містять суттєву причину конфлікту.

А) дискусія

Б) інцидент

В) конфліктна ситуація

Д) суперечка

59. Готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації -це

А) самозбереження

Б) копінг-стратегія

В) копінг

Д) адаптація

60. Дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.

- А) адаптація
- Б) ресоціалізація
- В) копінг-поведінка
- Д) психологічна зрілість

61. Консультування допомагає людині вибирати і діяти за власним розсудом.

- А) вірно
- Б) не вірно

62. Консультування допомагає навчатися новій поведінці та сприяє розвитку особистості.

- А) вірно
- Б) не вірно

63. У консультуванні головним є активність клієнта, а консультант створює умови, які заохочують його вольову поведінку.

- А) вірно
- Б) не вірно

64. Серцевиною консультування не є «консультативна взаємодія» між клієнтом і консультантом.

- А) вірно
- Б) не вірно

65. У психологічному консультуванні схильність клієнта переносити і проектувати на психолога і стосунки з ним свої стосунки зі значимими людьми, основні проблеми і конфлікти називається

- А) проектування
- Б) перенесення

- В) заміщення
- Д) контрперенесення

66. У психологічному консультуванні проектування психологом своїх стосунків зі значимими людьми й основних внутрішніх проблем й конфліктів на стосунки з клієнтом

- А) проектування
- Б) перенесення
- В) заміщення
- Д) контрперенесення

67. Стадії процесу психоконсультативної бесіди:

- А) Підготовчий етап, Етап Настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Контрольний етап, Завершальний етап
- Б) Підготовчий етап, Етап Настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Завершальний етап
- В) Підготовчий етап, Етап настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Контрольний етап.
- Д) Підготовчий етап, початковий етап, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, завершальний етап

68. Комітет за наглядом і підготовкою консультантів США встановив такі якості, потрібні консультантові ОКРІМ:

- А) довіра до людей; саморозуміння;
- Б) повага до цінностей іншої особистості; проникливість;
- В) відсутність упереджень; усвідомлення професійного обов'язку.
- Д) самовпевненість, суб'єктивність.

69. Здатність стати на місце іншої людини і побачити навколишній світ таким, яким його бачить вона

- А) емпатія
- Б) спостережливість
- В) уважність
- Д) перенесення

70. Сукупність спеціальних прийомів, які використовують психологи для виконання процедур консультування на кожному з етапів психологічного консультування- це

- А) терапія
- Б) спостереження
- В) дослідження
- Д) техніка психологічного консультування

71. Орієнтовна тривалість першої консультації:

- А) 40-50 хв
- Б) 60хв
- В)30хв
- Д) 1 год і більше

72. Сукупність відношень консультанта та клієнта до умов та характеру процесу консультування, а також сукупність психологічних умов, які сприяють встановленню конструктивних взаємин консультанта і клієнта та ефективного консультативного контакту в процесі консультування - це

- А) довіра до психолога
- Б) Психотерапевтичний клімат
- В) психологічна атмосфера
- Д) комунікація

73. Дайте наукове визначення життєвої кризи:

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

74. Укажіть, що є ненормативною кризою:

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

75. Визначте, чим зумовлене ігноруюче ставлення людини до кризової ситуації:

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

76. Визначте, чим характеризується демонстративне ставлення людини до кризової ситуації:

А) людина постійно підкреслює, що її життєва ситуація найгірша, що доля до неї несправедлива, що її життєві випробування найнебезпечніші;

Б) людина починає з подвійною енергією забезпечувати реальні події, не приймає реальних змін у стані здоров'я та працездатності, рухається по життю під «батогом» власної волі;

В) людина має чіткий план дій, у неї близькі та віддалені цілі, вона не дозволяє собі хоч інколи розслабитись;

Г) людина панікує, фіксує кожен, навіть випадкову ситуацію, як знак, який віщує про поглиблення її страждань.

77. Укажіть, чим визначається продуктивне ставлення людини до кризової ситуації:

А) прагненням до покірності та вимогливості по відношенню до себе;

Б) здатністю до розсудливості, толерантності, прийняттям себе таким, яким є (успішним або неуспішним, відчуженим або активним, спустошеним або творчим);

В) демонструванням власних страждань, перебільшенням уваги до власного тіла, мовлення, контактів;

Г) звуженням свідомості до меж окремої пристрасті, вважаючи її цінністю життя (любов-помста, образа-насильство тощо).

78. Укажіть, чим характеризується перша стадія життєвої кризи людини:

А) виникає незадоволеність звичним перебігом подій, життєвим ритмом, активністю, працездатністю та контактами з оточуючими;

Б) з'являються страхи, пов'язані з теперішнім та майбутнім;

В) втрачається усвідомленість цілей, їх необхідність у житті, небажання щось вирішувати для себе та інших;

Г) виникають симптоми порушення сну, апетиту, хронічної втоми.

79 . Укажіть, чим супроводжується найглибша стадія життєвої кризи людини:

А) неприйняттям власної зовнішності, фігури та власного образу «фізичного Я»;

Б) зростанням немотивованої тривожності, дратівливості, апатії;

В) відсутністю здатності планувати майбутнє, появою почуттів безнадійності та прикрості, втратою сенсу існування, руйнацією найважливіших цінностей;

Г) зниженням контролю й самоконтролю, спрощенням життєвих труднощів, ригідністю та негнучкістю в поведінці.

80. Назвіть класифікацію життєвих криз, запропоновану О.А. Донченко та Т.М. Титаренко:

А) природні кризи, нормативні кризи, минущі кризи;

Б) кризи спустошеності, особистісні кризи, кризи здоров'я;

В) кризи особистісної автономії, кризи значущих стосунків, кризи становлення особистості;

Г) короткочасні, довготривалі, конструктивні, деструктивні, операціональні кризи.

81. Назвіть класифікацію бібліографічних криз у житті людини (за Р.А. Ахмеровим):

А) мотиваційно-цільова криза, криза смислової сфери, операціональна криза;

Б) криза нереалізованості, криза спустошеності, криза безперспективності;

В) криза ідентичності, криза самовизначення, криза становлення особистості;

Г) підліткова криза, криза 30-ти років, інволюційна криза.

82. Назвіть механізми формування кризової поведінки людини:

- А) адезадаптаційні процеси, які відбуваються в сферах людської діяльності (пізнавальній, перетворювальній, комунікативній);
- Б) внутрішньоособистісні конфлікти людини;
- В) внутрішні напруження та фрустрованість;
- Г) розбалансованість емоційної та когнітивної сфер людини.

83. Стан яких характеризується раптовим заміщенням, розгубленістю та проявом страху при справжній чи уявній небезпеці.

- А) Паніка
- Б) Істерія
- В) Емоційне збудження

84. Назвіть типи життєвих криз із позиції рольової теорії:

- А) операціональна криза, мотиваційно-цільова криза, екзистенціональна криза;
- Б) криза ідентичності, термінальна криза, деструктивна криза, конструктивна криза;
- В) криза здоров'я, криза значущих стосунків, криза особистісної автономії, криза самореалізації, криза життєвих помилок, криза становлення особистості;
- Г) підліткова криза, юнацька криза, криза середнього віку, інволюційна криза.

85. Укажіть, на чому базується техніка «вільних асоціацій» З. Фрейда:

- А) клієнт зосереджується на певній реальній чи уявній події і дозволяє собі вільно продукувати образи, які модифікуються та змінюються;
- Б) клієнт активний у процесі взаємодій, він сам прагне відповідати за власні зміни, конгруентний, не прагне приховувати своїх почуттів;

В) клієнт стимульований до спонтанного, відкритого висловлювання того, що спадає йому на думку;

Г) клієнт спрямований на події, які відбуваються «тут і тепер» в його життєвому просторі, власні потреби, бажання, намагання виявляються й аналізуються в теперішньому часі.

86. Назвіть психологічні проблеми у межах клієнтцентованої психотерапії К. Роджерса:

А) внутрішні переживання клієнта, його досвід, безумовне ставлення до інших;

Б) підвищення наполегливості та зниження агресивності, грубості, домінування над іншими;

В)вправлення клієнта в релаксації, зняття з нього внутрішньої напруги, скутості, безсоння, високого тиску;

Г) індивідуальний стиль життя клієнта, аналіз його психологічних проблем на різних етапах життя, особливо ранніх дитячих спогадів та власної біографії в цілому.

87. Назвіть загальноприйняте наукове розуміння кризового консультування:

А) особливо організоване спілкування між фахівцем і клієнтом, спрямоване на підтримку останнього та роботу з його станами, переживаннями, конфліктами, проблемами;

Б) допомога клієнтові у глибокому осмислюванні самого себе, усвідомленні своїх конфліктів та їх подоланні, розв'язанні складних життєвих колізій;

В) превентивна, профілактична робота з клієнтом, яка не дає загостритися його проблемам та перейти в хронічну форму;

Г) забезпечення психологічної підтримки та допомоги здоровим людям у складних, проблемних, кризових ситуаціях життя.

88. Визначте основне завдання психотерапії:

А) підвищення саморегуляції, оптимізація сфери сімейних, професійних взаємин;

Б) адаптація до нових, незвичних чи екстремальних умов життєдіяльності;

В) розв'язання складних, глибинних, болючих внутрішніх проблем, коли такі проблеми є застарілими і їхній вплив на клієнта носить руйнівний характер;

Г) покращення самоусвідомлення й самоприйняття, глибоке занурення у вивчення власної «Я-концепції».

89. Назвіть основні завдання кризового консультування:

А) визначити сутність кризової ситуації клієнта, його ставлення до неї, міру життєвої активності людини та налаштованість на взаємодію з фахівцем;

Б) допомогти клієнтові в усвідомленні його справжнього запиту, забезпечення певної міри довіри до фахівця, поступове наближення до реальності та набуття почуття авторства до усього, що відбувається з ним;

В) вмотивувати клієнта на прийняття певної допомоги, активізація його бажання розпочати щось змінювати у власному житті, підвищувати готовність соціально діяти;

Г) цілеспрямовано актуалізувати внутрішні ресурси людини, стимулювати її до активних зовнішніх взаємодій та прагнути набувати відповідальності за власні дії і вчинки.

90. Назвіть найголовніші спеціальні здібності кризового консультанта:

А) глибока усвідомленість проблем іншої людини, професійна спрямованість, здоровий глузд, ціннісне ставлення до оточуючих і до себе;

Б) уміння легко адаптуватися до змін, критичність мислення, вмотивованість на професійне виконання обов'язків, любов до інших;

В) здатність спілкуватися, чітко, об'єктивно й гнучко орієнтуватися в кризовій ситуації, розуміти та інтерпретувати внутрішній стан іншої людини, щиро співчувати їй, аналізувати свій стан, власні проєкції та контролювати їх в процесі взаємодій;

Г) здатність цілком виражати себе у словах та вчинках, чесність, оригінальність, вміння бути вільним і відповідальним.

91. Укажіть, чим зумовлюється стиль роботи кризового консультанта:

А)однозначною манерою спілкування з клієнтом, підкресленою стриманістю, обов'язковою офіційністю та певною психологічною дистанцією;

Б)способом побудови таких взаємин із клієнтом, коли психолог дозволяє собі бути вкрай безпосереднім, розкутим, досить часто вдаватися до гумору й критики;

В)характером впливу й організацією праці, коли консультант деталізує всі аспекти життя клієнта, повсякчас буває допитливим та виявляє глибоку зацікавленість до тих сфер життя, які прямо не стосуються психологічної проблеми;

Г) стійкою й водночас гнучкою манерою міжособистісних контактів із клієнтом, коли головною ознакою роботи стає метод і підхід, мета та завдання взаємодії, лабільність, адаптованість та продуктивність, дотримання етичних норм та врахування індивідуальних і вікових особливостей клієнта.

92. Назвіть здібності та вміння, які складають емоційну культуру кризового консультанта:

А) вміння бачити оточуючий світ очима іншого, передбачати реакції інших, володіти здатністю до самоаналізу, саморегуляції власних емоційних станів, бути асертивним, емоційно незалежним від партнера, досягати високої самоповаги;

Б) уміння бути впевненим, внутрішньозбалансованим, здатним розуміти й задовольняти рефлексивні очікування інших, мати навички емоційно стриманого реагування на зміни життя;

В) здібність «прислухатися» до своїх переживань, постійно їх рефлексувати, «читати мову тіла», відстежувати зміни у власній конституції, спокійно реагувати на підвищений тон, інтонацію, зміну тембру голосу іншого;

Г) здатність контролювати власні імпульси, не перевантажувати себе емоціями, бути розміркованим, спокійним, приймати свої обмеження й слабкості, не перевищувати своїх досягнень і «злетів», поважати інших і виявляти самоповагу.

93. Назвіть стратегічні лінії роботи кризового консультанта з клієнтом при вирішенні його критичної ситуації:

А) надати пораду самостійно працювати над складними життєвими обставинами;

Б) висунути прохання знайти розраду серед близьких, рідних, друзів, сусідів;

В) проконсультувати з метою усвідомлення ситуації, сприяти підвищенню самовпевненості клієнта, розглянути варіанти розв'язання життєвої колізії і підвести до прийняття самостійного вибору;

Г) провести нетривалу співбесіду з клієнтом, визначити його життєві перспективи, націлити на прийняття небуденних рішень.

94. Назвіть стратегію допомоги кризового консультанта клієнтові при вирішенні його кризової ситуації:

А) запропонувати різні методи і техніки для підвищення власного емоційного стану, націлити клієнта на майбутнє;

Б) сприяти усвідомленню власних проблем, зусилля клієнта спрямувати на ретельний аналіз негативних наслідків ситуації, озброїти його прийомами підвищення власного емоційного стану;

В) націлити клієнта на критичне усвідомлення власного життєвого сценарію, зануритися у глибини своєї «Я-концепції», запропонувати організувати своє життя іншим чином;

Г) організувати систематизовані зустрічі з клієнтом, застосувати техніки впливу, спрямовані на полегшення прийняття того, що відбулося, підвищити самоповагу і прийняття себе теперішнього, скорегувати болісні переживання та націлити клієнта на розкриття нових можливостей його самореалізації.

95. Укажіть засоби впливу кризового консультанта на клієнта при вирішенні його екзистенційної ситуації:

А) надати глибоку консультацію, спрямовану на опанування технік самостійного виходу з «екзистенціонального вакууму»; провести роботу, націлену на новий виток у житті;

Б) включитися в тривалу, тотальну та інтенсивну консультативну взаємодію, поступово допомагати опанувати внутрішній хаос клієнта, енергетично забезпечувати його вихід на новий рівень життя, спільно з клієнтом шукати новий сенс існування, нові цілі та цінності;

В) дати можливість клієнту самому впливати на перебіг подій, брати на себе відповідальність за власне життя, знаходити в собі енергоємні ресурси особистісних змін;

Г) проводити постійні бесіди з клієнтом, його рідними і друзями, консультувати з питань вибору нових цінностей, пріоритетів, ідеалів, прагнути зацікавити соціальними подіями, заохочувати до різних контактів з оточуючими.

96. Назвіть універсальну техніку кризового консультування:

А) візуальний контакт, який надає можливості стежити за виразом обличчя клієнта, його диханням, кольором шкіри;

Б) тактильна підтримка, яка енергетично й ціннісно зближує «психологічні поля» консультанта і клієнта;

В) інтонаційний малюнок розмови, який вказує на емоційні переживання, особливості ставлення до іншого, щирість і відкритість;

Г) увага до клієнта, яка включає в себе ціннісне ставлення до клієнта, вербальний, перцептивний та візуальний контакти, темп діалогу, вміння ставити запитання відповідно до індивідуальних можливостей клієнта.

97. Укажіть, на чому базується мікротехніка саморозкриття:

А) відтворення переживань, емоцій, почуттів, які пронизували власний життєвий простір клієнта;

Б) відображення клієнтом дитячих спогадів, «виразів», сленгу, ненормативної лексики;

В) відтворення власних почуттів консультантом, які у нього виникають під час взаємодії з клієнтом;

Г) детальні розповіді клієнта про своє минуле, особливо про найбільш виразні сторони свого життєвого шляху.

98. Назвіть вимоги до мікротехніки «постановка питань»:

А) делікатний підхід до озвучення проблеми, знаходження непрямих запитань та запитань чітких, без уточнень;

Б) спрямованість питань у «найважливішу точку» проблеми, зосередження питань на діях і вчинках клієнта;

В) відкриті, неприховані і незавуальовані питання, які стосуються сім'ї, друзів, близьких, співробітників;

Г) спокійне вислуховування; постановка запитань-уточнень; запитання розгорнуті, на які не можна відповісти однозначно; запитання, які зосереджують клієнта на аспектах його проблеми, почуттях та взаєминах із близькими.

99. Назвіть негативні ефекти кризового консультування:

А) після консультування у клієнта з'являються скарги з прихованим змістом;

Б) клієнт на кожній подальшій зустрічі з консультантом знову й знову повторює всі свої життєві негаразди й переживання;

В) клієнт виявляє залежність від консультанта, консультант стає залежним від клієнта;

Г) клієнт починає фантазувати, придумувати й розповідати якісь таємниці з начебто власного життя, де у фінальних сценах він завжди терпить фіаско.

100. Назвіть емоційні ускладнення внаслідок кризового консультування:

А) поява психогенних переживань внаслідок того, що клієнт постійно фокусується на певних частинах фізичного тіла;

Б) виникнення імпульсивної, агресивної та фрустраційної поведінки, посилення боязкості контактувати з малознайомими людьми;

В) виникнення настороженості, недовіри; циклічна зміна настрою, незадоволеність собою;

Г) посилення тих емоційних симптомів, які вже були; поява нових.

101. Назвіть оптимальні дії психолога у разі виникнення деструктивних емоцій у учасників конфлікту:

А) стримувати вираження емоцій;

Б) стимулювати вираження емоцій;

В) дозволяти вираження емоцій, якщо вони надалі дадуть змогу поліпшити комунікацію між учасниками конфлікту;

Г) дозволяти вираження емоцій лише тому учаснику конфлікту, який неправий.

102. Назвіть здатність спеціаліста конструктивно усвідомлювати всі елементи конфлікту та основні цінності, які взаємодіють у ньому:

- А) комунікативна компетентність особистості;
- Б) конфліктна компетентність особистості;
- В) конфліктологічна компетентність особистості;
- Г) загальна культура поведінки особистості.

103. Цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), заподіює фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

- А) збудження
- Б) агресія
- В) депресія
- Д) сум

104. Психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки, що призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості - це

- А) психічна травма
- Б) Бойова психічна травма
- В) психічне порушення
- Д) розлад

105. Стресовий розлад, що виникає у військовослужбовця як психоемоційна реакція на травмуючу подію, що відбулася під час військових дій

- А) Бойовий посттравматичний синдром
- Б) криза
- В) ПТСР
- Д) Психічне захворювання

106. нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах - це

- А) вікова криза
- Б) сімейна криза
- В) криза ідентичності
- Д) криза реалізації

107. Зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань - це

- А) Внутрішньоособистісний конфлікт
- Б) нерозуміння себе
- В) полярність
- Д) конфліктність

108. універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

- А) зневіра
- Б) горе
- В) гнів
- Д) розпач

109. стан відсутності почуттів, нездатність повноцінно «відгорювати» свою втрату - це

- А) депресія
- Б) стрес
- В) апатія
- Д) байдужість

110. глибока життєва криза, що характеризується втратою людиною сенсу існування.

- А) екзистенційна ситуація
- Б) криза особистості
- В) емоційний стрес
- Д) відсутність настрою

111. Екстраверсія – фіксація інтересів особистості на зовнішньому світі, зовнішніх об'єктах, інколи за рахунок своїх власних, у деяких випадках внаслідок применшення особистісної значущості.

- А) вірно
- Б) не вірно

112. афективні переживання, що призводять до несприятливих змін в організмі людини.

- А) емоційний стрес
- Б) стрес
- В) напруження
- Д) інтрузія

113. Яку психотерапевтичну допомогу можна надати людині, що перебуває на першій стадії ПТСР?

- А) допомогти відрелаксувати травму;
- Б) запропонувати гіпнотичні техніки;
- В) уникати переводити травму на мову модальностей (НЛП);
- Г) надати можливість детально розповісти про те, що відбулось.

114. У психотерапевтичній практиці кризових спеціалістів зустрічаються два варіанти реагування на важку звістку. У першому випадку людина блокує емоції, у тому числі сльози. У другому – бігає,

кричить, може битись в істериці. Який тип реагування, на вашу думку, є складнішим і чому?

А) перший – колапс допомагає опанувати горе;

Б) другий – він більш енергійний і дозволяє відреагувати травму, хоча б у первинній формі;

В) обидва однакової складності.

115. Найбільш поширеними терапевтичними помилками при роботі з ПТСР є: уникнення травматичного матеріалу та невчасне і стрімке опрацювання травматичного досвіду:

А) вірно

Б) не вірно

116. Реакція особистості на стресові життєві події - це

А) психологічна травма;

Б) посттравматичний стресовий розлад;

В) розлади адаптації;

Г) невроз.

117. Кожній фазі реакції клієнта на травматичну подію відповідають послідовні цілі психотерапії.

А) вірно

Б) не вірно

118. Залишкове явище афективних переживань особистості, викликаних зовнішніми подразниками, які викликають психічний дискомфорт і чинять патогенний вплив на особистість і її подальший розвиток

А) психологічна травма;

Б) посттравматичний стресовий розлад;

- В) розлади адаптації;
- Г) психотравма.

119. Охоронна поведінка вважається нормою за умови нетривалості та вчасного переходу особистості до виконання наступного етапу горювання.

- А) вірно
- Б) не вірно

120. Термін, що використовується переважно у медичній психології при описанні критичного стану на психологічному рівні його існування; застосовується при інтерпретації психогенних захворювань

- А) психічна травма;
- Б) посттравматичний стресовий розлад;
- В) розлади адаптації;
- Г) психологічна травма.

121. Якщо незабаром після втрати рідної людина демонструє підвищену активність та бадьорість та повідомляє, що «нібито нічого і не сталось», її реакції говорять про те, що її психіка ефективно впоралась із трагічною подією.

- А) вірно
- Б) не вірно

122. Психологічне явище, що описує ситуацію, коли через різні причини ветерани війни зустрічають нерозуміння, осуд, складнощі у спілкуванні та професійному самовизначенні, із проблемами у сфері фінансів, освіти, створення та збереження родини тощо, називається:

- А) девіантна поведінка;
- Б) тривожність;

- В) соціальна дезадаптація;
- Г) порушення комунікативної компетентності

123. Серед наведених нижче зазначте професії, представники яких перебувають у найбільшому ризику професійного вигорання:

- А) поліціант;
- Б) медсестра;
- В) електромонтажник;
- Г) вчитель молодших класів;
- Д) озеленювач;
- Е) адвокат;
- Є) мегауспішний регіональний менеджер компанії;
- Ж) слюсар.

124. Паніку можна розглядати тільки як одну з форм поведінки натовпу. На індивідуальному рівні паніка як предмет дослідження не виділяється.

- А) вірно
- Б) не вірно

125. Сергій втратив роботу. На даному етапі йому притаманні такі висловлювання: «Нічого хорошого мені вже не світить. У моєму віці такі спеціалісти взагалі нікому не потрібні. Що буде далі? Така суціль- на чорна смуга в житті... І не видно їй кінця». Яким буде наступний етап психологічного стану Сергія?

- А) шок;
- Б) депресія;
- В) гнів;
- Г) інтеграція досвіду;
- Д) неприйняття.

126 .За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: зберігається свідомість, безліч рухів, театральні пози, мова емоційно насичена, швидка, ридання.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервове тремтіння;
- Д) істерика.

127. Особливий спосіб усвідомлення тілесних відчуттів, переживань, думок, спрямований на поліпшення самопочуття, звільнення від нав'язливих думок і марних спроб щось змінити

- А) майндфулнес-орієнтованої терапії;
- Б) навіювання;
- В) гіпноз;
- Г) релаксація;
- Д) гештальттерапія.

128. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: неконтрольоване нервово тремтіння (людина не може за власним бажанням припинити цю реакцію). Виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сірник). З боку це виглядає так, начебто вона змерзла. Реакція триває досить довгий час (до декількох годин). Потім людина відчуває сильну втому й має потребу у відпочинку.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервово тремтіння;
- Д) істерика.

129. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: роздратування, невдоволення, гнів (з будь-якого, навіть незначного приводу); нанесення оточуючим ударів руками або якими-небудь предметами, словесна образа, лайка; м'язова напруга; підвищення кров'яного тиску.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервові тремтіння;
- Д) істерика

130. У Тетяни завтра іспит із психології. Вона розуміє, що недостатньо готова для нього, і береться за повторення. Проте «в голову нічого не лізе»: Тетяна настільки хвилюється, що не може нічого запам'ятати. Вона іде на кухню, робить собі солодку каву, випиває її з трьома тістечками, повертається до підготовки. Зараз вона почувається трішки заспокоєною, проте тепер нічого робити не хочеться: після солодкого єдине бажання – прилягти на диван перед телевізором. Вона дивиться серіал, читає журнал, потім (а вже дванадцять ночі) починає звинувачувати та докоряти собі: як же так? Що ж вона робить? Завтра іспит, а вона зовсім не готується! Вона кидається до робочого столу, проте ситуація повторюється. Поведінка Тетяни – типовий приклад уникнення як стратегії психологічного подолання.

- А) вірно
- Б) не вірно

131. Ключовим моментом психотерапії клієнта з ПТСР є:

- А) підтримка адаптивних навичок Я;
- Б) формування позитивного ставлення до симптомів;
- В) зниження уникнення;

- Г) нарешті, зміна атрибуції сенсу;
- Д) все перелічене.

132. Непсихотична відстрочена реакція на травматичний стрес, здатний викликати психічні порушення практично у будь-якої людини:

- А) травматичний стрес;
- Б) гостра стресова реакція;
- В) посттравматичний стресовий розлад;
- Г) емоційний стрес;
- Д) розлади адаптації

133. Гостра реакція на стрес найчастіше проявляється у вигляді

- А) психомоторного збудження;
- Б) депресії;
- В) ступору;
- Г) розладів харчової поведінки.

134. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервовк тремтіння;
- Д) істерика.

135. В якому з блоків психотерапевтичної роботи з раком обговорюється «синдром річниці»?

- А) аналіз життєвих подій та стресів;
- Б) боротьба зі стресом, релаксація;
- В) складання геносоціограми;
- Г) візуалізація процесів у організмі.

136. У класифікації психічних і поведінкових розладів, що розроблений Всесвітньою організацією охорони здоров'я, в симптоматичному комплексі посттравматичного стресового розладу виділяють такі групи симптомів:

- А) група симптомів повторного переживання
- Б) група симптомів уникнення;
- В) група симптомів фізіологічної гіперактивації;
- Г) група симптомів деперсоналізації;
- Д) група симптомів дереалізації

137. Страх наблизитись до вікна, прагнення ходити «короткими перебіжками», намагання не привернути увагу терористів тощо у надзвичайній ситуації зображують психологічний феномен ситуаційних фобій.

- А) вірно
- Б) не вірно

138. Принципами надання першої психологічної допомоги є:

- А) безпека;
- Б) алгоритмізованість;
- В) гідність;
- Г) права.

139. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: різке зниження або відсутність довільних рухів і мови, відсутність реакції на зовнішні подразники (шум, світло, дотики), «заціпеніння» у певній позі, стан повної нерухомості.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервово-тремтіння;
- Д) істерика.

140. Раптово виникаючі неприємні спогади, пов'язані з пережитим:

- А) амнезія;
- Б) флеш-беки;
- В) галюцинації;
- Г) ілюзії.

141. Виділяють наступні типи ПТСР.

- А) тривожний тип;
- Б) дисфоричний тип;
- В) циклоїдний тип;
- Г) хронічний тип;
- Д) соматоформний тип.

142. При груповій формі роботи з дітьми-переселенцями найбільш ефективними методами вважаються:

- А) терапія малюнком;
- Б) театралізована арт-терапія;
- В) ігрова терапія;
- Г) психоаналіз.

143. Напрямок реабілітації ПТСР , який включає в себе інформаційну підтримку, обговорення книг і статей, знайомство з основними концепціями фізіології та психології:

- А) холістичний;
- Б) інформаційний;
- В) соціальний;
- Г) терапевтичний.

144. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

- А) ступор;
- Б) агресія;
- В) страх;
- Г) нервові тремтіння;
- Д) істерика.

145. Нейротизм – одна з особистісних рис, яка сприяє розвитку ПТСР.

- А) вірно
- Б) невірно

146. Тривалість разової консультації становить

А) 45-60 хв. Вона проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів; коли психолог інформує клієнта з питань, які належать до його компетентності; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою

рішення, яке він збирається прийняти відносно певної життєвої ситуації; коли клієнт вдруге прийти не може;

Б) триває впродовж 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з діагностичною метою

В) включає 10-15 зустрічей. Як правило, продовження зустрічей з клієнтом і перехід від короткотермінового консультування до середньотривалого і далі означають, що розпочинається більш глибока психокорекційна чи психотерапевтична робота з людиною (групою);

147. Середньотермінове консультування триває

А) 45-60 хв. Вона проводиться у випадках, коли клієнт звернувся до психолога з приводу проблеми, з якої йому, насамперед, потрібна допомога інших спеціалістів; коли психолог інформує клієнта з питань, які належать до його компетентності; коли клієнт звертається до психолога за підтримкою рішення, яке він збирається прийняти відносно певної життєвої ситуації; коли клієнт вдруге прийти не може;

Б) триває впродовж 3-4 зустрічей. Найчастіше проводиться у випадках, коли клієнт потребує консультації просвітницько-рекомендаційного характеру або з діагностичною метою

В) включає 10-15 зустрічей. Як правило, продовження зустрічей з клієнтом і перехід від короткотермінового консультування до середньотривалого і далі означають, що розпочинається більш глибока психокорекційна чи психотерапевтична робота з людиною (групою);

148. Консультування передбачає залучення до консультативного процесу декількох учасників, зацікавлених у вирішенні однієї або схожої проблеми.

А) Індивідуальне консультування

Б) Групове консультування

149. Складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове й фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження.

- А) Вигорання
- Б) Депресія
- В) Психологічна втома

150. Фрустрація - це

- А) душевна нестабільність;
- Б) душевна рівновага;
- В) стан розпачу, відчаю.

151. На чому фокусується «кризове втручання»?

- А) дискримінації індивіда;
- Б) емоційній реакції зовнішніх подій та на тому як їх раціонально контролюють;
- В) само оцінюванні власних реакцій.

152. Існуючі підходи до втручання в кризу?

- А) кризове інформування та обмеження кола спілкування;
- Б) кризове інформування та інтенсивний догляд;
- В) кризове консультування та інтенсивний догляд.

153. Техніка передбачає використання консультантом “мінімальних реакцій”, як-от: повторення ключових слів, сказаних клієнтом, перефразування сказаного клієнтом, що дає змогу клієнтові розвивати свою думку це?

- А) використання рефлексій як засобу відповіді;
- Б) надання достатнього часу;
- В) методика вербалізації емоційних етапів.

150. Консультативна діяльність це-

А) Глибинна робота з внутрішніми проблемами та психологічними травмами.

Б) це процес, що передбачає проведення системи консультативних занять, логічно поєднаних між собою за змістом і взаємодоповнюючих один одного по суті.

В) особистісно-довірлива бусіда

155.Ресоціалізація - це?

А) діяльність пов'язана з профілактичною соціально-педагогічною діяльністю та корекційною педагогікою;

Б) діяльність спрямована на регулювання у суспільстві відношення та поведінки людей до людей з обмеженими можливостями;

В) діяльність спрямована на впровадження та розробку нових соціальних проектів.

156.Діяльність з дітьми з обмеженими можливостями, переважно з порушеннями опорно-рухового апарату, спрямована на формування самостійної активності і незалежності дитини, що прагне адаптуватися до навколишнього середовища це?

А) ресоціалізація;

Б) кондуктивна педагогіка;

В) соціальне виховання.

157. Аддикція -це

А) вживання, що увійшло в звичку;

Б) надмірне вживання;

В) хвороблива пристрасть.

158. Концепція чи теорія згідно якої розвиток людини відбувався шляхом її проходження через кілька психосоціальних криз, успішного розв'язання кожної слугує фундаментом для проходження наступної фази розвитку це?

- А) концепція психосоціативного розвитку людини;
- Б) психоаналітична теорія;
- В) концепція колективного несвідомого.

159. Когнітивна психологія приділяє увагу до?

- А) перемозі ірраціональних переконань;
- Б) волевиявленні індивіда;
- В) пізнавальним структурам психіки.

160. Йоготерапія – це терапія, яка спрямована на...

- А) визначення кола спілкування;
- Б) знаходження сенсу та мети життя;
- В) визначення основної проблеми.

161. Яка мета гештальт-терапії...

- А) самоактуалізація особистості;
- Б) спрямування клієнта до конкретних видів діяльності;
- В) допомога в припиненні постійної потреби підтримки.

162. Основа когнітивної поведінки це -

- А) самоаналіз власних реакцій;
- Б) забуття минулого;
- В) сократівський діалог з клієнтом.

163. Емоційна та поведінкова відповідь організму на непоправну втрату - це

- А) реакція горя;
- Б) неврастенія;
- В) психопатія;
- Г) розлади адаптації.

164. Емпіричний метод психологічного консультування, що полягає у цілеспрямованому й усвідомленому сприйнятті спеціалістом психічних проявів клієнта, дозволяє спеціалісту зібрати інформацію про клієнта, виявити найбільш значущі моменти, відслідковувати зміни його стану на різних етапах консультативного процесу- це

- А) бесіда
- Б) спостереження
- В) інтроспекція

165. Стандартизований метод для виміру рівня розвитку чи стану якої-небудь психологічної якості чи властивості окремого індивіда. - це

- А) консультування
- Б) психологічні тести
- В) спостереження

166. Цілеспрямовано організована спеціалістом і основним методом проведення консультування. В її процесі припускається виявлення зв'язків на основі емпіричних даних, отриманих у результаті спілкування «клієнт-консультант» - це

- А) бесіда
- Б) інтерв'ю
- В) діалог

167. Спосіб отримання соціально-психологічної інформації за допомогою усного опитування. Виділяють два види: вільне і стандартизоване - це

- А) діалог
- Б) бесіда
- В) інтерв'ю

168. Психічний розлад, часто проявляється через поганий настрій, нездатність радіти життю (стан туги, відчаю і безвиходності), порушення мислення і загальмованість в рухах. Основна небезпека полягає у тому, що чим гірше пацієнт почувається, тим більша ймовірність спроби самогубства.

- А) емоційне вигорання
- Б) депресія
- В) психологічне горе

169. Суїцид – це навмисне самоушкодження зі смертельним фіналом.

- А) вірно
- Б) не вірно

170. П'ять стадій прийняття горя за Кюблером- Россом:

- А) заперечення, злість, торг, депресія, прийняття
- Б) заперечення, торг, агресія, сум, любов
- В) заперечення, злість, торг, сум, прийняття

171. Перша стадія проживання горя характеризується такими думками як:

- А) «Я не можу в це повірити», «Такого не буває», «Не зі мною!», «Тільки не знову!»

Б) «Все буде добре.»; «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього.»

В) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

172. Друга стадія проживання горя характеризується такими думками, як:

А) «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу це прийняти!»

Б) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

В) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

173. Третя стадія проживання горя характеризується такими думками, як:

А) «Все буде добре.»; «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього.»

Б) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

В) «Тільки дай мені дожити до того, як ...»; «Я все зроблю, почекай поки! Ще кілька років.»

174. Четверта стадія проживання горя характеризується такими думками, як:

А) «Чому я? Це несправедливо!», «Ні! Я не можу це прийняти!»

Б) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

В) «Тільки дай мені дожити до того, як ...»; «Я все зроблю, почекай поки! Ще кілька років.»

175. П'ята стадія проживання горя характеризується такими думками, як:

А) «Тільки дай мені дожити до того, як ...»; «Я все зроблю, почекай поки! Ще кілька років.»

Б) «Все буде добре.»; «Я не можу перемогти це, але я можу добре підготуватися до цього.»

В) «Я такий нещасний, хіба мене може щось турбувати?»

176. Найчастіше причинами для звернення до кризового консультування є:

А) розлучення

Б) закінчення школи

В) народження другої дитини

177. Найчастіше причинами для звернення до кризового консультування є:

А) аварія

Б) вступ в університет

В) переїзд в іншу країну

178. Найчастіше причинами для звернення до кризового консультування є:

А) приступи тривоги та паніки через війну

Б) адаптація на новому робочому місці

В) закінчення навчання в університеті

179. Припускає наявність постійного значного фізичного й морального навантаження на людину (тривалий пошук роботи, постійний успіх, з'ясування стосунків), у результаті якого її нервово-психологічний чи фізіологічний стан - це

А) гострий стрес

Б) хронічний стрес

В) дистрес

180. Стан особи після події чи явища, у результаті якого вона втратила психологічну рівновагу (на вас ледь не наїхала машина, сварка з директором та ін.)

А) дистрес

Б) хронічний стрес

В) гострий стрес

Ключ відповідей

№	відповіді	№	відповідь	№	відповідь	№	відповіді	№	відповідь
1.	А	41.	Б	81.	Б	121.	Б	161.	А
2.	Б	42.	Б	82.	А	122.	Г	162.	А
3.	Б	43.	В	83.	А	123.	А,Б,Г,Е,Є	163.	А
4.	Б	44.	А	84.	В	124.	Б	164.	Б
5.	Б	45.	В	85.	В	125.	Б	165.	Б
6.	Б	46.	А	86.	А	126.	Д	166.	А
7.	Б	47.	А	87.	Г	127.	А	167.	В
8.	В	48.	Б	88.	В	128.	Г	168.	Б
9.	А	49.	А	89.	А	129.	Б	169.	А
10.	Б	50.	Б	90.	В	130.	А	170.	А
11.	А	51.	А	91.	Г	131.	Д	171.	А
12.	А	52.	Б	92.	Г	132.	В	172.	А
13.	А	53.	А	93.	В	133.	А	173.	В
14.	А	54.	А	94.	Г	134.	В	174.	Б
15.	В	55.	А	95.	А	135.	А	175.	Б
16.	Б	56.	Б	96.	Г	136.	А,Б,В	176.	А
17.	В	57.	А	97.	Г	137.	А	177.	А
18.	А	58.	В	98.	А	138.	А	178.	А
19.	Б	59.	В	99.	Г	139.	А	179.	Б
20.	В	60.	В	100.	Г	140.	Б	180.	В
21.	В	61.	А	101.	А	141.	Г		
22.	А	62.	А	102.	Б	142.	А,Б,В		
23.	А	63.	А	103.	Б	143.	Б		
24.	В	64.	Б	104.	Б	144.	В		
25.	Д	65.	Б	105.	А	145.	А		
26.	В	66.	Д	106.	А	146.	А		
27.	Б	67.	В	107.	А	147.	Б		
28.	А	68.	Д	108.	Б	148.	Б		
29.	Б	69.	А	109.	А	149.	А		
30.	Д	70.	Д	110.	А	150.	В		
31.	В	71.	А	111.	А	151.	Б		
32.	Б	72.	Б	112.	А	152.	В		
33.	А	73.	В	113.	Г	153.	А		
34.	А	74.	Г	114.	В	154.	Б		
35.	Б	75.	Г	115.	А	155.	Б		
36.	В	76.	А	116.	А	156.	А		
37.	Д	77.	Б	117.	А	157.	А		
38.	Б	78.	Г	118.	Б	158.	А		
39.	Д	79.	В	119.	А	159.	В		
40.	Б	80.	В	120.	А	160.	Б		

Модульна контрольна робота №1

1. Життєва криза - це

А) це перехідний період життя, для якого характерним є ламання й активна зміна життєвих ролей особистості, межа між старим і новим досвідом, якісний перехід з одного стану в інший, тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому, його сенсу, головних цілей та шляхів їх досягнення.

Б) захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму.

В) це порушення психічного стану, що може розвинутиися після травматичної події.

2. Нормальна криза - це

А) виникає в наслідок складних життєвих ситуації та переживань

Б) це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.)

В) криза яка виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо)

3. Прикладами нормальних криз є все окрім:

А) одруження

Б) зрада

В) народження дитини

Д) вступ дітей до школи

4. Ненормативні кризи - це

А) захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. У людини стрес часто виникає під час взаємодії із соціумом. Зовнішні чинники сприймаються як загроза добробуту організму.

Б) кризи які виникають у складних життєвих умовах, коли людина переживає події, що раптово змінюють її долю. Такі події можуть відбуватися у родинному, професійному, особистому житті (зрада, розлучення, раптова втрата роботи, катастрофа, смерть близької людини тощо)

В) це існування людини у межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи та ін.)

5. Прикладами ненормативних криз є все ОКРІМ

- А) зрада
- Б) одруження
- В) розлучення
- Д) катастрофа

6. Р. Ахмеров розробив відому класифікацію криз

- А) ненормативні кризи
- Б) бібліографічні кризи
- В) життєві кризи
- Д) вікові кризи

7. Криза нереалізованості –

А) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

Б) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

В) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

8. Криза спустошеності -

А) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

Б) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

В) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

9. Криза безперспективності -

А) спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій

Б) зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи

В) виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень

10. Автором та розробником бібліографічних криз є

А) І. Малкіна- Пих

Б) Р. Ахмеров

В) А. Баканова

11. Це особливий вид життєвої кризи, пов'язаний із важкими переживаннями, що може привести до депресій, неврозів та інших хворобливих реакцій

А) психічна травма

Б) професійна криза

В) вікова криза

Д) криза ідентичності

12. Це універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього, має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації індивіда: воно дозволяє йому змиритися з утратою, адаптуватися до неї - це

- А) психологічний біль
- Б) горе
- В) смуток
- Д) стрес

13. І. Малкіна- Пих виокремлює кілька симптомокomплексів горя:

- А) емоційний комплекс, когнітивний комплекс, поведінковий комплекс, сенсорний комплекс
- Б) емоційний комплекс, раціональний комплекс, поведінковий комплекс
- В) емоції, думки, відчуття
- Д) емоційний комплекс, когнітивний комплекс, поведінковий комплекс, комплекси фізичних відчуттів

14. Емоційний комплекс включає в себе

- А) інтрузії, флешбеки, невіра, відчуття присутності померлого;
- Б) порушення сну, безглузда поведінка, фетишизм, гіперактивність, відхід від соціальних контактів, утрата інтересів
- В) печаль, гнів, тривога, безпорадність, байдужість

15. Когнітивний комплекс включає в себе

- А) алкоголізація як пошук комфорту.
- Б) нав'язливі думки, невіра, інтрузії,
- В) відчай, гнів, тривога, безпорадність, байдужість;
- Д) порушення сну, безглузда поведінка, , гіперактивність, , утрата інтересів;

16. За переліченими ознаками визначте вид прояву гострого стресового розладу: напруга м'язів (особливо м'язів обличчя); сильне

серцебиття; прискорений поверхневий подих; знижений контроль власної поведінки. Панічний страх може спонукати до втечі, викликати заціпеніння або, навпаки, підвищену активність, агресивну поведінку. При цьому людина не контролює себе, не усвідомлює, що вона робить і що відбувається навколо.

- а) ступор;
- б) агресія;
- в) страх;
- г) нервовк тремтіння;
- д) істерика.

17. Проблема втрати роботи, безробіття є причинами виникнення

- А) сімейної кризи
- Б) кризи ідентичності
- В) професійної кризи
- Д) травматичної кризи

18. Примусова соціальна ізоляція людини характеризується різними обмеженнями і є екстремальною ситуацією у її житті. Вона викликає переживання різної глибини та сили, накладає відбиток на ціннісно-орієнтаційну сферу і мотиви діяльності, психічні властивості, систему відносин.

- А) тюремна криза
- Б) професійна криза
- В) травматична криза
- Д) криза самореалізації

19. Нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах - це

- А) вікова криза
- Б) сімейна криза
- В) криза ідентичності
- Д) криза реалізації

20. Зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань – це

- А) Внутрішньоособистісний конфлікт
- Б) нерозуміння себе
- В) полярність
- Д) конфліктність

21. Криза юнацького віку –

А) період якісних змін в інтелектуальній та емоційній сферах особистості, формування самосвідомості.

Б) криза пошуку себе в нових життєвих обставинах, вимірюючи масштаб своєї особистості з новими перспективами

В) період завершення фізичного дозрівання організму і завершальний етап початкової соціалізації особистості, пов'язаний із готовністю до вступу в доросле життя.

22. Період завершення активності, який супроводжується певними віковими проблемами: згорання соціальної активності, погіршення фізичного та психічного здоров'я, переживання ненормативних криз (смерть близької людини, розлучення тощо).

- А) Криза 30-ти років
- Б) Криза 40-ка років
- В) Криза похилого віку
- Д) Криза 70-ти років

23. За критерієм тривалості кризи бувають

- А) мікрокризи, короткочасні кризи, довготривалі кризи
- Б) мікрокризи, короткочасні кризи, довготривалі кризи, макрокризи
- В) короткочасні кризи, довготривалі кризи
- Д) мікрокризи, макрокризи.

24. Типи ставлення до кризової ситуації

- А) ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, волюнтаристське, продуктивне
- Б) ігноруюче, демонстративне, волонтерське, продуктивне, перебільшуюче
- В) ігноруюче, перебільшуюче, демонстративне, нейтральне
- Д) нейтральне, перебільшуюче, ігноруюче, продуктивне, демонстративне

25. Усвідомлення людиною неможливості вирішити наявні труднощі і протиріччя тими засобами, які у нього є, з використанням наявних знань і накопиченого досвіду.

- А) завдання
- Б) проблема
- В) горе
- Д) психічна травма

26. Алкоголізм, наркоманію, суїцидальні наміри є...

- А) Деструктивні способи виходу із кризи
- Б) Конструктивні способи виходу із кризи

27. Емоційна та поведінкова відповідь організму на непоправну втрату.

- А) реакція горя;
- Б) неврастенія
- В) розлади адаптації.

Г) психопатія;

28. Глибока життєва криза, що характеризується втратою людиною сенсу існування.

- А) екзистенційна ситуація
- Б) криза особистості
- В) емоційний стрес
- Г) відсутність настрою

29. Цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), заподіює фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

- А) збудження
- Б) агресія
- В) депресія
- Г) депресія

30. Сергій втратив роботу. На даному етапі йому притаманні такі висловлювання: «Нічого хорошого мені вже не світить. У моєму віці такі спеціалісти взагалі нікому не потрібні. Що буде далі? Така суціль-

- А) шок;
- Б) депресія;
- В) гнів;
- Г) інтеграція досвіду;

Модульна контрольна робота №2

1. Консультативна діяльність - це

А) Глибинна робота з внутрішніми проблемами та психологічними травмами.

Б) це процес, що передбачає проведення системи консультативних занять, логічно поєднаних між собою за змістом і взаємодоповнюючих один одного по суті.

В) особистісно-довірлива бесіда

2. Принципами надання першої психологічної допомоги є:

А) безпека;

Б) алгоритмізованість;

В) гідність;

Г) права.

3. Стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки - це

А) зрада одного з партнерів

Б) сімейна криза

В) криза ідентичності

Д) криза народження першої дитини

4. Першим критичним періодом існування сім'ї є

А) одруження

Б) перший рік життя

В) перших три роки життя

Д) перший місяць

5. Другий критичний період існування сім'ї настає

- А) на 5-му році подружнього життя, триває рік
- Б) між 3-м та 7-м роком подружнього життя і триває близько року
- В) коли народжується перша дитина
- Д) після 10 років подружнього життя

6. Третій кризовий період існування сім'ї настає

- А) після 10 років подружнього життя, триває 5 років
- Б) між 10-ма та 15-ма роками спільного життя, триває рік
- В) між 17-м та 25-м роком спільного життя, триває кілька років
- Д) після 20-ти років спільного життя, триває кілька років

7. При груповій формі роботи з дітьми-переселенцями найбільш ефективними методами вважаються:

- А) терапія малюнком;
- Б) театралізована арт-терапія;
- В) ігрова терапія;
- Г) психоаналіз.

8. Стадії процесу психоконсультативної бесіди

- А) Підготовчий етап, Етап Настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Контрольний етап, Завершальний етап
- Б) Підготовчий етап, Етап Настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Завершальний етап
- В) Підготовчий етап, Етап настроювання, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, Контрольний етап.
- Д) Підготовчий етап, початковий етап, Діагностичний етап., Рекомендаційний етап, завершальний етап

9. Визначте основне завдання психотерапії:

А) підвищення саморегуляції, оптимізація сфери сімейних, професійних взаємин;

Б) адаптація до нових, незвичних чи екстремальних умов життєдіяльності;

В) розв'язання складних, глибинних, болючих внутрішніх проблем, коли такі проблеми є застарілими і їхній вплив на клієнта носить руйнівний характер;

Г) покращення самоусвідомлення й самоприйняття, глибоке занурення у вивчення власної «Я-концепції».

10. Назвіть основні завдання кризового консультування:

А) визначити сутність кризової ситуації клієнта, його ставлення до неї, міру життєвої активності людини та налаштованість на взаємодію з фахівцем

Б) допомогти клієнтові в усвідомленні його справжнього запиту, забезпечення певної міри довіри до фахівця, поступове наближення до реальності та набуття почуття авторства до усього, що відбувається з ним;

В) вмотивувати клієнта на прийняття певної допомоги, активізація його бажання розпочати щось змінювати у власному житті, підвищувати готовність соціально діяти;

Г) цілеспрямовано актуалізувати внутрішні ресурси людини, стимулювати її до активних зовнішніх взаємодій та прагнути набувати відповідальності за власні дії і вчинки.

11. Назвіть найголовніші спеціальні здібності кризового консультанта:

А) глибока усвідомленість проблем іншої людини, професійна спрямованість, здоровий глузд, ціннісне ставлення до оточуючих і до себе;

Б) уміння легко адаптуватися до змін, критичність мислення, вмотивованість на професійне виконання обов'язків, любов до інших;

В) здатність спілкуватися, чітко, об'єктивно й гнучко орієнтуватися в кризовій ситуації, розуміти та інтерпретувати внутрішній стан іншої людини,

широ співчувати їй, аналізувати свій стан, власні проєкції та контролювати їх в процесі взаємодій;

Г) здатність цілком виражати себе у словах та вчинках, чесність, оригінальність, вміння бути вільним і відповідальним.

12. Укажіть, чим зумовлюється стиль роботи кризового консультанта:

А) однозначною манерою спілкування з клієнтом, підкресленою стриманістю, обов'язковою офіційністю та певною психологічною дистанцією.

Б) способом побудови таких взаємин із клієнтом, коли психолог дозволяє собі бути вкрай безпосереднім, розкутим, досить часто вдаватися до гумору й критики;

В) характером впливу й організацією праці, коли консультант деталізує всі аспекти життя клієнта, повсякчас буває допитливим та виявляє глибоку зацікавленість до тих сфер життя, які прямо не стосуються психологічної проблеми;

Г) стійкою й водночас гнучкою манерою міжособистісних контактів із клієнтом, коли головною ознакою роботи стає метод і підхід, мета та завдання взаємодії, лабільність, адаптованість та продуктивність, дотримання етичних норм та врахування індивідуальних і вікових особливостей клієнта.

13. Назвіть здібності та вміння, які складають емоційну культуру кризового консультанта:

А) вміння бачити оточуючий світ очима іншого, передбачати реакції інших, володіти здатністю до самоаналізу, саморегуляції власних емоційних станів, бути асертивним, емоційно незалежним від партнера, досягати високої самоповаги;

Б) вміння бути впевненим, внутрішньозбалансованим, здатним розуміти й задовольняти рефлексивні очікування інших, мати навички емоційно стриманого реагування на зміни життя;

В) здібність «прислухатися» до своїх переживань, постійно їх рефлексувати, «читати мову тіла», відстежувати зміни у власній конституції, спокійно реагувати на підвищений тон, інтонацію, зміну тембру голосу іншого;

Г) здатність контролювати власні імпульси, не перевантажувати себе емоціями, бути розміркованим, спокійним, приймати свої обмеження й слабкості, не перевищувати своїх досягнень і «злетів», поважати інших і виявляти самоповагу.

14. Назвіть стратегічні лінії роботи кризового консультанта з клієнтом при вирішенні його критичної ситуації:

А) надати пораду самостійно працювати над складними життєвими обставинами;

Б) висунути прохання знайти розраду серед близьких, рідних, друзів, сусідів;

В) проконсультувати з метою усвідомлення ситуації, сприяти підвищенню самовпевненості клієнта, розглянути варіанти розв'язання життєвої колізії і підвести до прийняття самостійного вибору;

Г) провести нетривалу співбесіду з клієнтом, визначити його життєві перспективи, націлити на прийняття небуденних рішень.

15. Назвіть стратегію допомоги кризового консультанта клієнтові при вирішенні його кризової ситуації:

А) запропонувати різні методи і техніки для підвищення власного емоційного стану, націлити клієнта на майбутнє;

Б) сприяти усвідомленню власних проблем, зусилля клієнта спрямувати на ретельний аналіз негативних наслідків ситуації, озброїти його прийомами підвищення власного емоційного стану;

В) націлити клієнта на критичне усвідомлення власного життєвого сценарію, зануритися у глибини своєї «Я-концепції», запропонувати організувати своє життя іншим чином;

Г) організувати систематизовані зустрічі з клієнтом, застосувати техніки впливу, спрямовані на полегшення прийняття того, що відбулося, підвищити самоповагу і прийняття себе теперішнього, скорегувати болісні переживання та націлити клієнта на розкриття нових можливостей його самореалізації.

16. Укажіть засоби впливу кризового консультанта на клієнта при вирішенні його екзистенційної ситуації:

А) надати глибоку консультацію, спрямовану на опанування технік самостійного виходу з «екзистенціонального вакууму»; провести роботу, націлену на новий виток у житті;

Б) включитися в тривалу, тотальну та інтенсивну консультативну взаємодію, поступово допомагати опанувати внутрішній хаос клієнта, енергетично забезпечувати його вихід на новий рівень життя, спільно з клієнтом шукати новий сенс існування, нові цілі та цінності;

В) дати можливість клієнту самому впливати на перебіг подій, брати на себе відповідальність за власне життя, знаходити в собі енергоємні ресурси особистісних змін;

Г) проводити постійні бесіди з клієнтом, його рідними і друзями, консультувати з питань вибору нових цінностей, пріоритетів, ідеалів, прагнути зацікавити соціальними подіями, заохочувати до різних контактів з оточуючими.

17. Назвіть універсальну техніку кризового консультування:

А) візуальний контакт, який надає можливості стежити за виразом обличчя клієнта, його диханням, кольором шкіри;

Б) тактильна підтримка, яка енергетично й ціннісно зближує «психологічні поля» консультанта і клієнта;

В) інтонаційний малюнок розмови, який вказує на емоційні переживання, особливості ставлення до іншого, щирість і відкритість;

Г) увага до клієнта, яка включає в себе ціннісне ставлення до клієнта, вербальний, перцептивний та візуальний контакти, темп діалогу, вміння ставити запитання відповідно до індивідуальних можливостей клієнта.

18. Укажіть, на чому базується мікротехніка саморозкриття:

А) відтворення переживань, емоцій, почуттів, які пронизували власний життєвий простір клієнта;

Б) відображення клієнтом дитячих спогадів, «виразів», сленгу, ненормативної лексики;

В) відтворення власних почуттів консультантом, які у нього виникають під час взаємодії з клієнтом;

Г) детальні розповіді клієнта про своє минуле, особливо про найбільш виразні сторони свого життєвого шляху.

19. Назвіть вимоги до мікротехніки «постановка питань»:

А) делікатний підхід до озвучення проблеми, знаходження непрямих запитань та запитань чітких, без уточнень;

Б) спрямованість питань у «найважливішу точку» проблеми, зосередження питань на діях і вчинках клієнта

В) відкриті, неприховані і незавуальовані питання, які стосуються сім'ї, друзів, близьких, співробітників;

Г) спокійне вислуховування; постановка запитань-уточнень; запитання розгорнуті, на які не можна відповідати однозначно; запитання, які зосереджують клієнта на аспектах його проблеми, почуттях та взаєминах із близькими.

20. Назвіть негативні ефекти кризового консультування:

А) після консультування у клієнта з'являються скарги з прихованим змістом;

Б) клієнт на кожній подальшій зустрічі з консультантом знову й знову повторює всі свої життєві негаразди й переживання;

В) клієнт виявляє залежність від консультанта, консультант стає залежним від клієнта;

Г) клієнт починає фантазувати, придумувати й розповідати якісь таємниці з начебто власного життя, де у фінальних сценах він завжди терпить фіаско.

21. Назвіть емоційні ускладнення внаслідок кризового консультування:

А) поява психогенних переживань внаслідок того, що клієнт постійно фокусується на певних частинах фізичного тіла;

Б) виникнення імпульсивної, агресивної та фрустраційної поведінки, посилення боязкості контактувати з малознайомими людьми;

В) виникнення настороженості, недовіри; циклічна зміна настрою, незадоволеність собою;

Г) посилення тих емоційних симптомів, які вже були; поява нових.

22. Назвіть оптимальні дії психолога у разі виникнення деструктивних емоцій у учасників конфлікту:

А) стримувати вираження емоцій;

Б) стимулювати вираження емоцій;

В) дозволяти вираження емоцій, якщо вони надалі дадуть змогу поліпшити комунікацію між учасниками конфлікту;

Г) дозволяти вираження емоцій лише тому учаснику конфлікту, який неправий.

23. У психологічному консультуванні проектування психологом своїх стосунків зі значимими людьми й основних внутрішніх проблем й конфліктів на стосунки з клієнтом

А) проектування

- Б) перенесення
- В) заміщення
- Д) контрперенесення

24. Готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації -це

- А) захисна реакція психіки
- Б) адаптація
- В) копінг
- Д) копінг-стратегія

25. Дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.

- А) захисна реакція
- Б) копінг
- В)копінг-поведінка
- Д) захисний механізм психіки

26. Психологічне явище, що описує ситуацію, коли через різні причини ветерани війни зустрічають нерозуміння, осуд, складнощі у спілкуванні та професійному самовизначенні, із проблемами у сфері фінансів, освіти, створення та збереження родини тощо, називається:

- А) девіантна поведінка;
- Б) тривожність;
- В) соціальна дезадаптація;
- Г) порушення комунікативної компетентності

27. Серед наведених нижче зазначте професії, представники яких перебувають у найбільшому ризику професійного вигорання:

- а) поліціант;
- б) медсестра;
- в) електромонтажник;
- г) вчитель молодших класів;
- д) озеленювач;
- е) адвокат;
- є) мегауспішний регіональний менеджер компанії;
- ж) слюсар.

28. Яку психотерапевтичну допомогу можна надати людині, що перебуває на першій стадії ПТСР?

- А) допомогти відрелаксувати травму;
- Б) запропонувати гіпнотичні техніки;
- В) уникати переводити травму на мову модальностей (НЛП);
- Г) надати можливість детально розповісти про те, що відбулось.

29. У психотерапевтичній практиці кризових спеціалістів зустрічаються два варіанти реагування на важку звістку. У першому випадку людина блокує емоції, у тому числі сльози. У другому – бігає, кричить, може битись в істериці. Який тип реагування, на вашу думку, є складнішим і чому?

- А) перший – колапс допомагає опанувати горе;
- Б) другий – він більш енергійний і дозволяє відреагувати травму, хоча б у первинній формі;
- В) обидва однакової складності.

30. У Тетяни завтра іспит із психології. Вона розуміє, що недостатньо готова для нього, і береться за повторення. Проте «в голову нічого не лізе»: Тетяна настільки хвилюється, що не може нічого запам'ятати. Вона іде на

кухню, робить собі солодку каву, випиває її з трьома тістечками, повертається до підготовки. Зараз вона відчувається трішки заспокоюючою, проте тепер нічого робити не хочеться: після солодкого єдине бажання – прилягти на диван перед телевізором. Вона дивиться серіал, читає журнал, потім (а вже дванадцята ніч) починає звинувачувати та докоряти собі: як же так? Що ж вона робить? Завтра іспит, а вона зовсім не готується! Вона кидається до робочого столу, проте ситуація повторюється. Поведінка Тетяни – типовий приклад уникнення як стратегії психологічного подолання.

А)вірно

Б)не вірно

Ключ МКР

№	МКР1	№	МКР2
1.	А	1.	Б
2.	Б	2.	А
3.	Б	3.	Б
4.	Б	4.	Б
5.	Б	5.	Б
6.	Б	6.	В
7.	Б	7.	А,Б,В
8.	В	8.	В
9.	А	9.	В
10.	Б	10.	А
11.	А	11.	В
12.	Б	12.	Г
13.	Д	13.	Г
14.	В	14.	В
15.	Б	15.	Г
16.	В	16.	А
17.	В	17.	Г
18.	А	18.	Г
19.	А	19.	А
20.	А	20.	Г
21.	В	21.	Г
22.	В	22.	А
23.	А	23.	Д
24.	А	24.	В
25.	Б	25.	В
26.	А	26.	Г
27.	А	27.	Ф,Б,Г,Е,С
28.	А	28.	Г
29.	Б	29.	В
30.	Б	30.	А

ВИДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАУКОВО-ДОСЛІДНИХ ЗАВДАНЬ

Індивідуальне завдання студентів передбачає оволодіння методами, формами, технологією кризового консультування в роботі з різними категоріями клієнтів, формування навичок постановки психологічного діагнозу, адекватного та вмілого використання діагностичних методик, теоретико-практичної інтерпретації особистості клієнта та його проблеми, проведення психокорекційної роботи з клієнтами, що перебувають у кризовому стані.

Робота складається з двох розділів: 1-теоретичної частини, 2- практичної частини. Також підготовка презентації магістром та представлення роботи.

Таблиця 2

№ З/П	Теми
1	Тема. Теоретичні основи психології життєвих криз та кризового консультування.
2	Тема. Поняття про життєві кризи та кризове консультування.
3	Тема. Кризове консультування, як метод надання психологічної допомоги.
4	Тема. Життєва криза й критична ситуація. Психологічний зміст переживання.
5	Тема. Психічна травма, як переживання та потрясіння.
6	Тема. Травматичний стрес та його наслідки.
7	Тема. Кризова подія та психічна травма.
8	Тема. Психологічні засоби терапії та корекції кризових станів особистості.
9	Тема. Класифікація видів психологічного консультування під час кризової інтервенції.
10	Тема. Основні вимоги до організації та проведення психологічного консультування та кризової інтервенції.
11	Тема. Загальна схема та етапи втручання в процесі кризової інтервенції.
12	Тема. Схема кризової інтервенції: етап встановлення контакту на рівні почуттів; етап переживання клієнтом проблеми на даний момент; етап визначення центральної проблеми та її складових; етап локалізації проблеми та визначення шляхів її вирішення.
13	Тема. Особливості індивідуального кризового консультування.
14	Тема. Групові методи кризового консультування.
15	Тема. Основні чинники виникнення деструктивної поведінки особистості.
16	Тема. Психологічна допомога в умовах втрати особистісної цілісності..
17	Тема. Особливості надання психологічної допомоги особам, що знаходяться в стані зміненої свідомості.
18	Тема. Шляхи виявлення ресурсів та формування резильєнтності в процесі кризового консультування.

19	<u>Тема.</u> Особливості кризового консультування осіб, що перебувають в пресуїцидальному і постсуїцидальному стані.
20	<u>Тема.</u> Інноваційні підходи до організації та проведення кризової інтервенції в роботі з суїцидальними клієнтами.
21	<u>Тема.</u> Шляхи формування груп самопомоги для клієнтів групи ризику.
22	<u>Тема.</u> Особливості переживання людьми самогубства близьких.
23	<u>Тема.</u> Навіювання суїцидальних настроїв засобами масової інформації, літературними творами.
24	<u>Тема.</u> Роль алкоголю та наркотиків у виникненні та реалізації суїцидальних тенденцій у підлітковому віці.
25	<u>Тема.</u> Особливості суїцидальної поведінки засуджених.
26	<u>Тема.</u> Самогубство серед осіб похилого віку.
27	<u>Тема.</u> Особливості переживання людьми самогубства близьких.
28	<u>Тема.</u> Психологічна допомога людям, які пережили суїцид близьких.
29	<u>Тема.</u> Психологічна допомога людині, що вживає алкоголь.
30	<u>Тема.</u> Специфіка надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.

КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК

Агресія – цілеспрямована деструктивна поведінка, що суперечить нормам і правилам співіснування людей у суспільстві, завдає шкоди об'єктам нападу (живим і неживим), заподіює фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

Активна роль (психолога, клієнта) у психологічному консультуванні (у корекційній роботі) – ініціативні, активні дії, які здійснює психолог-консультант чи клієнт у ході проведення психологічного консультування чи психокорекційної роботи. Ці дії розраховані на те, щоб якомога легше та швидше досягнути поставленої мети.

Альтернативні способи поведінки клієнта – різні, нерідко протилежні, способи поведінки клієнта, пов'язані з практичним вирішенням його проблеми.

Базисна мотивація діяльності (поведінки) клієнта – власні інтереси та потреби клієнта, спираючись на які, можна мотивувати, стимулювати його до досягнення поставленої мети, до практичного виконання психотерапевтичних рекомендацій, отриманих у ході проведення психологічного консультування.

Безоцінкове ставлення психолога-консультанта до клієнта – відмова психолога-консультанта від оцінювання особистості чи поведінки клієнта в термінах «добре» чи «погано»; налаштованість психолога-консультанта на краще розуміння клієнта як особистості, прийняття його такою людиною, якою він є.

Бойова психічна травма (БПТ) – психічна травма, викликана впливом факторів бойової обстановки, що призводить до розладів психіки різного ступеня тяжкості.

Бойовий посттравматичний синдром (БПС) – стресовий розлад, що виникає у військовослужбовця як психоемоційна реакція на травмуючу подію, що відбулася під час військових дій.

Вербальна підтримка клієнта – спосіб мовного стимулювання клієнта до активного співробітництва з психологом - консультантом під час проведення психологічної консультації; використання психологом-консультантом різних слів та виразів для того, щоб зняти психологічну напругу клієнта, особливо на стадії проведення сповіді.

Вивчення особистості клієнта – психодіагностичне обстеження психологом-консультантом клієнта як особистості для вияву тих індивідуальних його особливостей, які бажано знати для більш глибокого розуміння проблеми, з якою клієнт звернувся в психологічну консультацію. Вивчення особистості клієнта потрібне також для того, щоб довести до свідомості клієнта суть його проблеми і знайти найбільш ефективні способи її вирішення за активної участі самого клієнта.

Види психологічного консультування – різновиди психологічного консультування, виділені за характером проблем, що вирішуються в них, наприклад: інтимно-особистісне, сімейне, психолого-педагогічне, ділове.

Випадки психологічного консультування – ситуації, що виникають у практиці роботи психологічної консультації або психолога-консультанта; проблеми в житті клієнта, з приводу яких він звертається в психологічну консультацію за допомогою.

Віддзеркалювання – один із прийомів проведення психологічного консультування, який найчастіше використовується на стадії сповіді. Прийом віддзеркалювання полягає у свідомому повторюванні психологом-консультантом рухів клієнта, його висловів разом із тією інтонацією, з якою вони вимовляються самим клієнтом, а також його пози, жестів та міміки.

Відкритість психолога-консультанта клієнтові – готовність і здатність психолога-консультанта бути відкритою і відвертою для клієнта людиною, яка щиро і відверто обговорює з ним усі питання, які виникають у процесі проведення психологічного консультування.

Вікова криза – нормативний, нестабільний процес, який виникає під час переходу людини від одного вікового періоду до іншого і пов'язаний з якісними перетвореннями у соціальних відносинах, діяльності, свідомості та виявляється в цілісних психічних і особистісних змінах.

Внутрішні ознаки результативності психологічної консультації – помітні позитивні зміни в психіці та поведінці клієнта, які відбулися в результаті проведення психологічного консультування.

Внутрішньо-особистісний конфлікт – зіткнення у свідомості людини однакових за силою, але протилежно спрямованих мотивів, потреб, інтересів, бажань.

Вторинні (другорядні) психологічні проблеми сім'ї – внутрішньосімейні проблеми, які виникають через інші, не вирішені проблеми, і які самі не можуть бути успішно вирішені без урегулювання перших, основних проблем сім'ї.

Горе – універсальне переживання всіх людей, реакція на втрату значущого об'єкта, частини ідентичності або очікуваного майбутнього.

Депресія – стан відсутності почуттів, нездатність повноцінно «відгорювати» свою втрату.

Діагностичний етап психологічного консультування – третій етап психологічного консультування, під час якого клієнт розповідає психологові-консультантові про свою проблему, а психолог-консультант уважно слухає його, обговорює, уточнює з ним проблему, ставить її психологічний діагноз, а також, за потреби, проводить психодіагностичне обстеження самого клієнта.

Діловий підхід до психологічного консультування – підхід, відповідно до якого ще до початку проведення психологічної консультації з клієнтом проговорюють й узгоджують умови проведення консультації: час, місце, очікувані результати, витрати та інші питання.

Доброзичливість психолога-консультанта до клієнта – безумовно добре, доброзичливе, позитивне ставлення психолога-консультанта до клієнта.

Довгострокова тривала перспектива в психологічному консультуванні – те, що відбувається в довготривалій період, від декількох місяців до декількох років, позитивні зміни в психології та поведінці клієнта,

які виникають після завершення психологічної консультації завдяки виконанню клієнтом отриманих у ній практичних рекомендацій.

Довіра психолога-консультанта до клієнта – готовність і здатність психолога-консультанта довіряти клієнтові в усьому; віра психолога-консультанта у можливість клієнта самостійно справлятися зі своєю проблемою.

Екзистенційна ситуація – глибока життєва криза, що характеризується втратою людиною сенсу існування.

Екстраверсія – фіксація інтересів особистості на зовнішньому світі, зовнішніх об'єктах, інколи за рахунок своїх власних, у деяких випадках внаслідок применшення особистісної значущості.

Емоційна підтримка клієнта – емоційно забарвлені слова і практичні дії психолога-консультанта, у яких проявляється відкрита, зацікавлена емоційна підтримка психологом-консультантом того, що говорить, робить або збирається зробити клієнт.

Емоційний стрес – афективні переживання, що призводять до несприятливих змін в організмі людини.

Емпатія – глибоке почуття, що передає духовне єднання особистостей, коли одна людина розчиняється в іншій, ототожнюючи себе з нею, переймаючись її переживаннями.

Емпатія (психолога-консультанта до клієнта) – особливе почуття, завдяки якому психолог-консультант може ніби зсередини розуміти психологію клієнта, проникати в його внутрішній, психологічний світ, краще і глибше пізнавати особистість клієнта і його стан.

Етапи психологічного консультування – послідовні кроки у проведенні психологічного консультування, розраховані на досягнення окремо взятих цілей консультування, які ставляться в його процесі. До етапів психологічного консультування належать, зокрема настрої клієнта на сповідь, вислуховування психологом-консультантом сповіді клієнта, прояснення суті проблеми клієнта, пошук і формулювання рекомендацій з її практичного вирішення.

Етичний кодекс психолога – нормативний акт, що є гарантом високопрофесійної, гуманної, високоморальної діяльності психологів України, здійснюваної залежно від спеціалізації та сфери їх інтересів; сукупність етичних норм, правил поведінки, що склалися у психологічному співтоваристві й регулюють його життєдіяльність.

Життєва криза – перехідний період життя, для якого характерним є ламання та активна зміна життєвих ролей особистості.

Жорстокість – властивість особистості, що полягає в байдужості до страждань людей або у прагненні до їх заподіяння.

Завдання психологічного консультування – питання, які можна вирішити в процесі проведення психологічного консультування, його цілі і кінцеві результати.

Зовнішні ознаки результативності психологічного консультування – помітні позитивні зміни в поведінці клієнта, які відбуваються в результаті проведення психологічного консультування.

Зона розбіжностей – предмет, факт, проблема конфлікту.

Інтерперсональні якості особистості психолога-консультанта – сукупність психологічних рис характеру консультанта, що проявляються в його особистому спілкуванні з клієнтом.

Інтимно-особистісне психологічне консультування – психологічне консультування, яке проводиться у зв'язку з інтимно-особистісними проблемами клієнта, таких, про які він переважно говорить тільки з досить близькими людьми за довірливих взаємин із ними.

Інтроверсія – фіксація уваги особистості на своїх власних інтересах, на власному внутрішньому світові.

Інцидент – збіг обставин, що є приводом для конфлікту.

Картотека клієнтів у психологічній консультації – спеціальна картотека, яку складають для службового використання у психологічній консультації, до неї вносять такі відомості про клієнта: хто він, коли і з якого приводу звернувся в консультацію, хто проводив консультування, якою виявилася проблема клієнта, які рекомендації щодо її вирішення були запропоновані, яка ефективність виконання клієнтом відповідних практичних рекомендацій та інші дані.

Катастрофа – надзвичайна ситуація (НС), викликана силами природи або діяльністю людини, що супроводжується масовим ураженням людей та природи, для ліквідації наслідків якої потрібне залучення спеціальних сил і засобів ззовні.

Клієнт – людина, яка звернулася у психологічну консультацію за допомогою до професійного психолога для вирішення певної проблеми.

Кодекс професійної етики практичного психолога – пакет основних законів, положень, правил, які практичний психолог, у тому числі психолог-консультант, повинен неухильно дотримуватися, працюючи з людьми.

Комплексна теорія інтерпретації сповіді клієнта – спосіб інтерпретації сповіді клієнта, заснований на сукупності положень, які впливають з певних психологічних теорій.

Комплементарна поведінка людини – така поведінка людини, за якої її дії, включаючи жести й міміку, а також паралінгвістичні компоненти мови, відповідають тим словам, які вона в цей час вимовляє, висловлюючи компліменти іншій людині або вислуховуючи їх на свою адресу.

Конструктивний підхід до вирішення проблеми клієнта – прагнення психолога-консультанта не так позбавити клієнта від переживань з приводу проблеми, з якою той стикнувся, як, зберігши і примноживши енергію клієнта, спрямувати її на вирішення проблеми (у конструктивне русло).

Консультант-психолог – професійно підготовлений практичний психолог, який займається психологічним консультуванням.

Консультація – додаткова допомога викладача учням у засвоєнні предмету; нарада фахівців з будь-якого питання; назва установ, що надають допомогу населенню порадами фахівців (юридична консультація, дитяча (лікувальна) консультація, профконсультація); порада, що надається фахівцем.

Конфлікт – зіткнення протилежних інтересів і поглядів; напруження і крайнє загострення суперечностей, що призводить до активних дій, ускладнень, боротьби, що супроводжуються складними колізіями.

Конфліктна ситуація – нагромадження суперечностей, які містять суттєву причину конфлікту.

Конфліктуючі сторони – окремі особи або групи осіб, які замішані у конфлікті.

Копінг – готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні прийоми та засоби для подолання складної життєвої ситуації.

Копінг-поведінка – дії особистості, спрямовані на якнайкраще адаптування до вимог психотравмуючої ситуації, оволодіння нею, пом'якшення її вимог, уникання або звикання до них, що сприяє послабленню стресової дії ситуації.

Копінг-стратегії – активна поведінка людини, спрямована на подолання психотравмуючої ситуації.

Кризове консультування – специфічний різновид психологічного консультування, який полягає у забезпеченні психологічної підтримки і допомоги здоровій, але емоційно виснаженій людині у складних, проблемних, критичних ситуаціях.

Критерії оцінки результатів психологічного консультування – основи, показники, ознаки, за якими можна робити висновок про успішність проведення психологічного консультування і вирішення психологічних проблем клієнта.

Максималізм клієнта – бажання, прагнення клієнта досягти найбільш сприятливих для себе результатів психологічного консультування, зробити себе майже ідеальною людиною, позбутися вад за мінімальних затрат зусиль і часу.

Міжособистісний конфлікт – специфічна взаємодія людей, у ході якої вони або вирішують несумісні цілі, або додержуються суперечливих цінностей і норм та намагаються реалізувати їх у міжособистісних взаємодіях.

Можливості психолога-консультанта – перелік того, що реально здатний чи не здатний зробити психолог-консультант у практичному вирішенні проблем, з якими до нього звертаються клієнти.

Моральна підтримка клієнта з боку психолога-консультанта – емоційна, словесна підтримка клієнта консультантом-психологом у формі співчуття, співпереживання йому, схвалення, похвали і т. ін.

Морально-етичні вимоги до роботи психолога-консультанта – вимоги, що висуваються до роботи психолога-консультанта відповідно до морально-етичного кодексу практичного психолога. За розбіжностей його дій із

положеннями цього кодексу психолог несе моральну, а іноді й юридичну відповідальність перед суспільством і колегами по роботі.

Насильство – будь-яка дія або бездіяльність, що спричиняє або може спричинити фізичну чи психічну травму.

Невпевненість клієнта в собі – відсутність у клієнта впевненості у своїх силах і можливостях, у тому, що він може успішно подолати свої життєві проблеми.

Ненормативна криза – загострення суперечностей психіки людини внаслідок складних життєвих обставин, що раптово змінюють її життя (зрада, розлучення, катастрофа, смерть близької людини, раптова втрата роботи тощо).

Неформальна обстановка спілкування психолога-консультанта з клієнтом – така обстановка, в якій психолог-консультант і клієнт спілкуються один з одним і сприймають один одного як цілком рівноправних у всіх стосунках людей, добре знайомих особисто, а не як офіційних осіб.

Нормативна криза – існування людини в межах норми, закономірні перехідні етапи в її становленні та розвитку (вікові кризи, нормативні сімейні кризи тощо).

Об'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – реальні ознаки, підтвержені результатами спостереження і оточенням (окрім самого психолога-консультанта і клієнта), завдяки яким можна робити цілком об'єктивний висновок про результативність психологічного консультування.

Образ я-клієнта – уявлення клієнта про самого себе, про свої психологічні особливості.

Оперативна допомога клієнтові – термінова, поточна допомога психолога-консультанта клієнтові, яка розрахована на досягнення швидкого ефекту від проведеного консультування.

Особистісні якості психолога-консультанта – сукупність загальних і спеціальних якостей особистості, якими володіє або повинен володіти психолог-консультант як професіонал для успішного виконання своїх обов'язків.

Перманентна проблема клієнта – постійна, типова проблема, яка в цього клієнта існує досить давно або періодично з'являється в його житті.

Постконсультативне спілкування психолога-консультанта з клієнтом – спілкування психолога-консультанта з клієнтом після того, як психологічне консультування в основному завершилося і клієнт отримав необхідні рекомендації щодо практичного вирішення його проблеми.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – відстрочена реакція на травматичний стрес (природні й техногенні катастрофи, бойові дії, катування, згвалтування тощо), здатна викликати психічні порушення в будь-якій сфері особистості.

Принцип «тут і тепер» – правило проведення психологічного консультування, згідно з яким свідомість (увага, пам'ять, уява і мислення) клієнта під час проведення консультування повинна бути зосереджена на тому,

що відбувається тепер, а не на тому, що було в минулому чи **може** відбутися в майбутньому.

Природні властивості особистості – властивості, що закладені від народження і виражається такими динамічними характеристиками як активність та емоційність.

Проблемне інформування клієнта (про суть його проблеми) – пояснення клієнтові суті його проблеми у всій її складності, під час якого розуміння проблеми психологом-консультантом і самим клієнтом може і збігатися, і не збігатися.

Професійна компетентність психолога-консультанта – знання і практичні вміння психолога-консультанта, завдяки яким він може дієво допомагати клієнтам у вирішенні їхніх життєвих, психологічних проблем.

Професійна підготовка психолога-консультанта – знання, уміння, навички, які потрібні професійно підготовленому психологові-консультантові для успішного виконання своєї роботи.

Професійні якості психолога-консультанта – перелік індивідуальних психологічних якостей, якими повинен володіти професійно підготовлений психолог-консультант.

Профконсультація – робота психолога, спрямована на допомогу людині вибрати спеціальність чи місце роботи, що найбільш відповідають її інтересам та здібностям.

Процедура консультування – група об'єднаних один з одним, спрямованих на досягнення однієї, окремо взятої мети консультування і, як правило, застосованих спільно прийомів психологічного консультування.

Процедура оцінювання психологічного консультування – прийоми та способи, за допомогою яких зазвичай оцінюють результати проведеного психологічного консультування і успішність вирішення проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Процедура підкріплення (емоційної підтримки) клієнта – прийоми, за допомогою яких психолог-консультант емоційно підтримує клієнта, особливо на стадії сповіді й у процесі її спільної інтерпретації.

Психологічна травма – особливий вид травми, пов'язаний із важкими переживаннями, і може призвести до складних хворобливих реакцій.

Психологічне консультування – практичне надання дієвої психологічної допомоги порадами та рекомендаціями людям, які її потребують, професійно підготовленими спеціалістами, психологами-консультантами.

Психологічне консультування – процес, спрямований на допомогу людині у вирішенні (або у пошуку шляхів вирішення) проблем і труднощів психологічного характеру.

Психотравмуюча ситуація – подія, яка з різним рівнем імовірності може призвести чи призводить до порушення усталеного життєвого способу буття, руйнування психічного світу особистості.

Реальність проблеми клієнта – відповідність тієї проблеми, про яку клієнт розповідає психологові-консультантові, справжньому стану речей.

Проблему, позначену клієнтом, вважають реальною, якщо вона насправді існує і не є надуманою.

Результативність психологічного консультування – кінцевий підсумок психологічного консультування, його практичний результат у вирішенні проблеми, з якою клієнт звернувся у психологічну консультацію.

Рефлексія (у ході спілкування з людьми) – усвідомлення людиною своїх дій, думок і почуттів, а також того, як її сприймають ті, з ким вона спілкується.

Секретар-референт психологічної консультації – один із працівників допоміжного персоналу психологічної консультації, завданням якого є прийом клієнтів й отримання від них первинної інформації, потрібної для початку психологічної консультації, а також інформування клієнтів про умови проведення консультації.

Сексофобія – страх здійснення по відношенню до себе та інших статевих збочень; фобії, пов'язані з очікуванням інших різних утисків, знущань тощо.

Ситуація психологічного консультування – умови, в яких організовують і проводять психологічне консультування.

Сімейна криза – стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводять до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацією, використовуючи старі моделі поведінки.

Спеціальні вимоги до психологічного консультування – ряд вимог до психолога-консультанта і до психологічного консультування, пов'язаних із різноманітними сферами життя людини: інтимно-особистісною, сімейною, психолого-педагогічною, діловою тощо.

Сповідь клієнта – детальна розповідь клієнта психологові-консультантові про свою проблему із врахуванням його відповідей на питання психолога консультанта.

Стратегія психологічного консультування (у виробленні практичних рекомендацій клієнтові) – спосіб досягнення мети, яку ставить перед собою психолог-консультант, його типові дії щодо клієнта на завершальній стадії проведення психологічного консультування, під час формулювання практичних рекомендацій до вирішення його проблеми.

Страх – емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної чи уявної небезпеки.

Стрес – стан психічного напруження, що виникає у людини у несподіваних небезпечних ситуаціях і потребує негайного реагування.

Суб'єктивні ознаки результативності психологічного консультування – уявлення, переконання, відчуття клієнта і психолога-консультанта, які свідчать про те, що проведене психологічне консультування виявилось успішним.

Суїцид – самодеструктивна поведінка людини, спрямована на навмисне позбавлення себе життя, а також відмова від реальних можливостей уникнути смерті в критичній ситуації.

Суїцидальна поведінка – різні форми активності людини, зумовлені прагненням позбавити себе життя внаслідок особистісної кризи, що виникла на шляху задоволення найважливіших потреб людини.

Суїцидальна спроба – цілеспрямоване оперування способами позбавити себе життя, але таке, що не закінчується смертю.

Супервізор – спеціаліст, який професійно контролює і безпосередньо керує діяльністю практичного психолога-початківця, а саме психолога-консультанта.

Теоретична орієнтація психолога-консультанта – теоретичні знання, які поділяє та використовує психолог-консультант у практичній роботі з клієнтами, особливо на стадії інтерпретації сповіді та вироблення практичних рекомендацій для вирішення проблеми клієнта.

Термінальна ситуація – глибока життєва криза, що виникає за межею екзистенційного вибору, коли людина знає про власну приреченість і не здатна знайти в собі сили для останнього життєвого вибору.

Техніка проведення психологічного консультування – прийоми і засоби, які на кожному з основних етапів психологічного консультування в рамках відповідних процедур консультування застосовує психолог-консультант для визначення і правильного вирішення проблеми клієнта.

Тимчасове вирішення проблеми клієнта – таке вирішення проблеми, яке хвилює клієнта, яке лише на деякий час знімає її гостроту, але не вирішує проблему повністю і не гарантує повторення чи загострення відповідної проблеми в майбутньому.

Травматичні події – екстремальні кризові ситуації, що мають потужний негативний потенціал; ситуації загрози життю для самого себе або близьких.

Тривалість контакту психолога з клієнтом – час, протягом якого психолог-консультант спілкується із клієнтом під час однієї чи декількох особистих зустрічей із ним.

Умови результативності психологічного консультування – сукупність умов, які позитивно чи негативно впливають на результати психологічного консультування, включаючи ступінь складності вирішуваних проблем, настроїв клієнта, досвід і професіоналізм психолога-консультанта.

Фрустрація – психічний стан, що виявляється в характерних рисах переживань і поведінки, викликаний об'єктивними непереборюваними труднощами на шляху до поставленої мети; стан краху, пригніченості, зневіри, відчаю тощо.

Ціль психологічного консультування – очікуваний кінцевий результат психологічного консультування, на фактичне досягнення якого воно спрямоване.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Гашека Т. В. Практичні рекомендації для проведення психокорекційної роботи з підлітками за наявності суїцидальних ідецій. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 7. С. 68 – 72.
2. Гашека Т. В. Профілактика самогубства серед підлітків: методика для вимірювання суїцидальної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 4. С. 53 – 56.
3. Заброцький М., Скаковська Л. Психологу про суїцид. *Психолог*. 2007. (№ 20). С. 25 – 30.
4. Завадська Н. В. Проблема самогубства у підлітковому середовищі. // *Соціальний працівник*. 2007. (№ 2). С. 10 – 12.
5. Засекіна Л. В., Магдисюк Л. І. Психологічна готовність особистості до виходу на пенсію: моногр. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. 290 с.
6. Калініна Ю. Запобігання суїцидальній поведінці серед підлітків. *Психолог*. 2005. (№ 35). С. 26 – 32.
7. Кльоц Л. А., Заброцький М. М. Соціальному педагогу про суїцид. *Соціальний працівник*. 2007. (№ 17). С. 15 – 31.
8. Коханенко Л. Проблеми самогубства: Погляди І. Сікорського та сучасні досліді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 4. С. 49 – 51.
9. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини : навчальний посібник. Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2009. 316 с.
10. Лісова О.С. Психологія суїцидальної поведінки. Чернівці : Рута, 2004. 233 с.
11. Магдисюк Л. І. Діагностика психологічної готовності до виходу на пенсію осіб пізньої зрілості. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 144-149.
12. Магдисюк Л. І. Методичні рекомендації до курсу «Психологія сімейної кризи». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 22 с.
13. Магдисюк Л. І. Особливості нервово-психічної напруженості осіб пізньої зрілості у кризових станах. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 61 (11/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 51-53.
14. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.
15. Магдисюк Л. І. Психологічне консультування підлітків із девіантною поведінкою: теоретичний та практичний аспект. *Virtus: Scientific Journal*. № 50, 2021. S. 45-48.

16. Магдисюк Л. І. Якість життя особистості в період виходу на пенсію. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2016. С. 131–136.

17. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 1, 2021, с. 9-17.

18. Магдисюк Л. І., Збишко А. Р. Психологічні особливості емоційних переживань під впливом страху майбутнього у осіб пізньої зрілості *Zbiór artykułów naukowych z Konferencji Międzynarodowej Naukowo Praktycznej (online) zorganizowanej dla pracowników naukowych uczelni, jednostek naukowo-badawczych oraz badawczych z państw obszaru byłego Związku Radzieckiego oraz byłej Jugosławii*. Warszawa : Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2019. S. 115-119.

19. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89.

20. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія екстремальних ситуацій: методичні рекомендації до курсу «Психологія екстремальних ситуацій». Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 20 с.

21. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.

22. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія роботи з групами ризику: методичні рекомендації до курсу «Психологія роботи з групами ризику». Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 20 с.

23. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Особливості психологічного консультування підлітків із девіантною поведінкою. *Herald pedagogiki. Nauka i Praktyka* # 51 (01/2020): Wydawca : Sp. z o.o. «Diamond trading tour». 2020. S. 57-59.

24. Магдисюк Л. І., Рубцова І. О. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2019. С. 159–165.

25. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Практикум психологічного консультування в юридичній сфері: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 320 с.

26. Магдисюк Л. І., Федоренко Р. П. Програма сертифікатного курсу з підвищення тренерської компетентності за напрямом «Практична психологія у сфері кризової психології». Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 92 с.

27. Магдисюк Л., Хлівна О., Дучимінська Т. Арттерапевтичний підхід в роботі практичного психолога зі страхом майбутнього в осіб похилого віку. *Психолого-педагогічна допомога особистості засобами арттерапії: міжнародна колективна моногр.* Переяслав: Домбровська Я.М., 2020. С.160-173.
28. Прийменко В. М. Суїцидальна поведінка. Психологічний аналіз і профілактика : методичні рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів. Київ: КМПУ імені Б.Д. Грінченка, 2005. 43 с
29. Рибалка В. В. Психологічна профілактика суїцидальних тенденцій проблемної особистості. Київ : Шкільний світ. 2009. 119 с.
30. Федоренко Р.П. Психологія суїциду. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2011. 260 с
31. Mahdysiuk, L., Tryhub, H., Duchiminska, T., Kulchytska, A., & Zasiiekina, L. (2020). Verbal Expression of Preparedness in Retirement Planning Interviews. *East European Journal of Psycholinguistics* , 7(2).

Навчально-методичне видання

**МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА
ШЕВЦОВА ТЕТЯНА ЄВГЕНІВНА**

*Методичні рекомендації для самостійної роботи з курсу
«Психологія життєвих криз та кризове консультування»
(магістрів)*

Друкується в авторській редакції

Формат 60x84 ¹/₁₆. Обсяг 5,35 ум. друк. арк., 5,12 обл.-вид. арк.
Наклад 100 пр. Зам. 14. Виготовлювач – Вежа-Друк
(м. Луцьк, вул. Шопена, 12, тел. (0332) 29-90-65).
Свідоцтво Держ. комітету телебачення та радіомовлення України
ДК № 4607 від 30.08.2013 р.