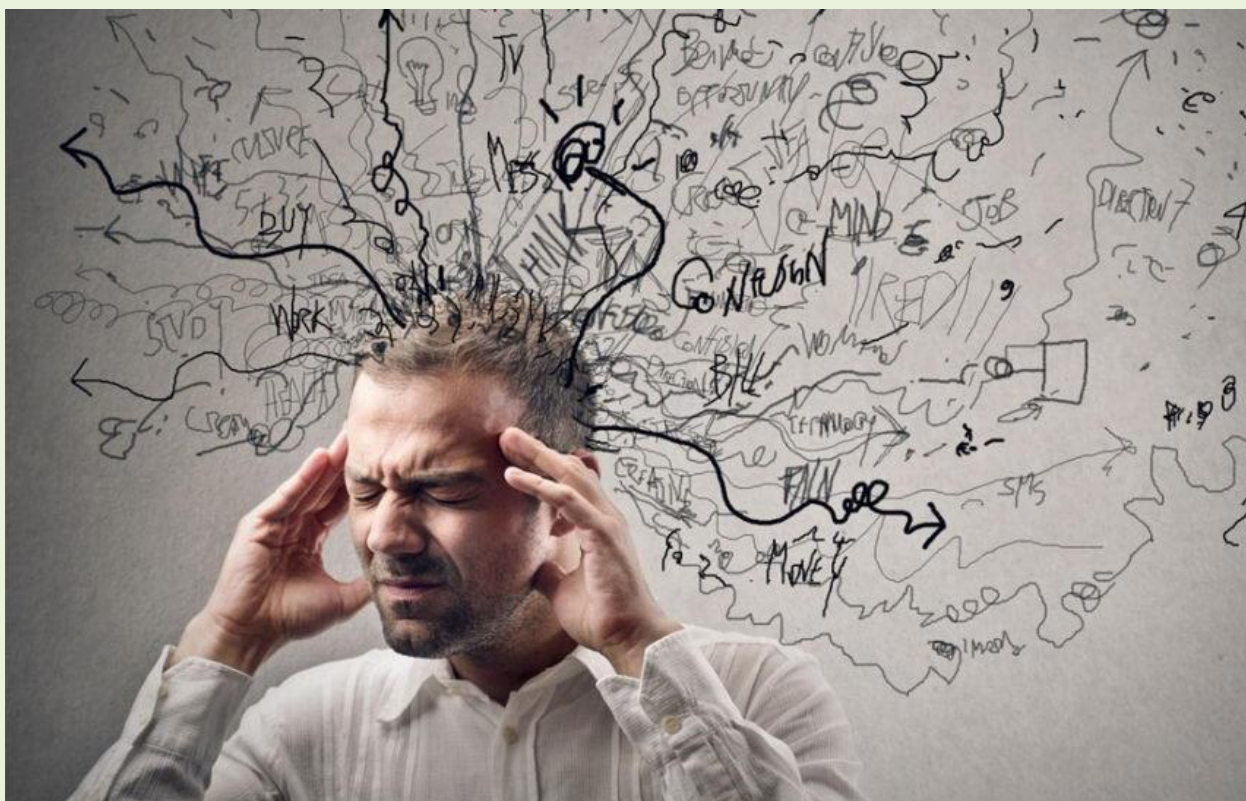


***Психологія кризових станів:  
тривожні виклики доби***  
**інформаційно-бібліографічний список**



**Укладач: Алла Кухарчук**

Житомир 2023

Криза — гострий, обмежений у часі феномен, який суб'єктивно переживається як приголомшлива емоційна реакція на стресову ситуацію або подію, соціальну ситуацію або подію, період психосоціального розвитку, катастрофу, стихійне явище або суб'єктивне сприйняття цієї події.

Термін “криза” походить від грецького слова *krisis*, що означає “переломний момент”. Криза — це результат зовнішніх і внутрішніх чинників, які можуть набувати різного значення залежно від ситуації. Суб'єктивна реакція на подію має визначальне значення для перебігу кризи.

Кожна криза охоплює широкий спектр людських проблем і життєвих ситуацій: суїцидальні кризи, сімейні конфлікти, унаслідок яких домашня ситуація стає нестерпною, насильство, у т. ч. домашнє, реакції суму (горя), стани тривоги або паніки, післяпологові кризи (депресії) і навіть перший психотичний епізод.

Кризова реакція розглядається як зрозуміла тимчасова втрата психічної рівноваги (дезадаптація), що вимагає невідкладної психологічної, медичної, соціальної, юридичної чи матеріальної допомоги. Криза — це боротьба особистості за збереження емоційної рівноваги та адаптації у випадку, коли проблеми сприймаються як неподоланні. Поведінку людини у кризі можна розцінити як “дії у винятковій (екстремальній) ситуації”, якими вона, можливо, не завжди здатна керувати.

Кожна людина у боротьбі за виживання потребує певної міри почуття власної ваги та самоповаги і соціального визнання у взаємодії з оточенням. Особливо це стосується відчуття захищеності та життєвої перспективи.

Суттєве значення для вибору стратегії допомоги та кризової інтервенції має знання різноманітних аспектів та причин кризи, як і суб'єктивне значення, яке надає кризі сама постраждала людина.

Знання про перебіг кризової ситуації – важливий діагностичний критерій, бо залежно від стадійності розвитку кризи воно дає змогу застосовувати різні терапевтичні стратегії для запобігання суїцидальній поведінці і хроніфікації кризи, а також і для повернення людини до звичного способу адаптації.

### **Список складений за матеріалами каталогів і картотек бібліотеки**

#### **ЖДУ ім. І. Франка та містить 39 джерел.**

1. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

2. Боришевський М. Дорога до себе. Від основ суб'єктивності до вершин духовності: монографія / М. Боришевський. – Київ : Академвидав, 2010. – 414 с.

3. Братко-Кутинський О. Як удосконалити свою психіку / О. Братко-Кутинський. – Київ : Арттек, 2003. – 173 с.

4. Васьківська С. В. Соціально-психологічний супровід клієнтів. (Технологія ведення консультативного діалогу) : [навч. посіб.] / С. В. Васьківська. – Київ : В. Главник, 2006. – 127 с.

5. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : підручник / С. В. Васьківська. – 2-ге вид. – Київ : Ніка-Центр, 2011. – 423 с.

6. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – Київ : Академвидав, 2009. – 463 с.

7. Гуменюк О. Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу : монографія / О. Є. Гуменюк. – Ялта ; Тернопіль: Підруч. і посіб., 2008. – 338 с.
8. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учб. літ., 2021. – 388 с.
9. Життєві домагання особистості : кол. моногр. / Т. М. Титаренко [та ін.]. – Київ : Пед. думка, 2007. – 452 с.
10. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посіб. / С. С. Занюк. – Київ : Либідь, 2002. – 302, [1] с.
11. Каліна Н. Ф. Психотерапія : підручник / Н. Ф. Каліна. – Київ : Академвидав, 2010. – 284 с.
12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. / Т. С. Кириленко. – Київ : Либідь, 2007. – 253, [1] с.
13. Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей : Потуж. інструменти розвитку особистості / Стівен Р. Кові. – 2-ге вид., стер. – Харків : Клуб Сімейн. Дозвілля, 2014. – 379, [1] с.
14. Кривоніс Т. Г. Основи особистісної психотерапії : навч.-метод. посіб. / Т. Г. Кривоніс. – Київ : Слово, 2011. – 191 с.
15. Кривоніс Т. Г. Теорія та практика особистісної психотерапії : монографія / Т. Г. Кривоніс. – Київ : Слово, 2012. – 279 с.
16. Методичні рекомендації щодо врахування соціокультурних чинників в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги особистості / за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 139 с.
17. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. / В. Ф. Моргун, І. Г. Тітов. – 3-є вид. – Київ : Слово, 2013. – 459, [1] с.
18. Організація та науково-методичне забезпечення діяльності психологічної служби і ПМПК / [Гаркавенко З. О. та ін.]. – 2-ге вид. – Київ : Ніка-Центр, 2014. – 259 с.
19. Павлик Н. П. Поради з протидії мові ненависті через освіту з прав людини: український вимір : метод. рек. / Н. Павлик. – Житомир : ФОП Туловський М. 2017. – 80 с.
20. Повернення із зони бойових дій. Пам'ятка для сімей військовослужбовців, які повернулися з зони АТО / [ред. Т. М. Майстренко]. – Житомир : Вид-во Євенок О. О., 2015. – 34 с.
21. Приходько Ю. О. Практична психологія: введення у професію : навч. посіб. / Ю. О. Приходько. – 3-тє вид., доп. – Київ : Каравела, 2012. – 247 с.
22. Психологія суїциду : посіб. для студ. вищ. навч. закл. / за ред. В. П. Москальця. – Київ : Академвидав, 2004. – 286 с.
23. Розвиток особистості у різних умовах соціалізації : кол. монографія / за наук. ред. Л. О. Калмикової, Г. О. Хомич. – Київ : Слово, 2016. – 468, [1] с.
24. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2005. – 276 с.
25. Русинка І. І. Конфліктологія. Психотехнології запобігання і управління конфліктами : навч. посіб. / І. Русинка. – Київ : Професіонал, 2007. – 334 с.

26. Свідоме і несвідоме у груповій взаємодії : монографія / [П. П. Горностай та ін.]. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 242, [1] с.
27. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. / К. В. Седих. – 3-тє вид., стереотип. – Київ : Академія, 2021. – 192 с.
28. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навч. посіб. / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова. – Кіровоград : Імекс ЛТД, 2013. – 243 с.
29. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : метод. рек. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. – 79, [1] с.
30. Строяновська О. В. Психологічна служба в системі освіти : практикум з навч. курсу для практик. психологів : навч. посіб. / О. В. Строяновська. – Київ : Каравела, 2013. – 175 с.
31. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах : монографія / Я. М. Омельченко [та ін.]. – Київ ; Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. – 268 с.
32. Терлецька Л. Г. Тілесно-орієнтований тренінг : навч. посіб. / Л. Г. Терлецька. – Київ : Слово, 2016. – 101 с.
33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 159 с.
34. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності : монографія / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. – Київ : Міленіум, 2014. – 204 [1] с.
35. Фурман А. А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості : монографія / А. А. Фурман. – Тернопіль : ТНЕУ, 2017. – 507, [1] с.
36. Фурман А. В. Психодіагностична компетентність соціального працівника : монографія / А. В. Фурман, А. В. Дубно. – Тернопіль : ТНЕУ, 2017. – 101 с.
37. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: курс лекцій : навч. посіб. / Т. Ф. Цигульська. – Київ : Наук. думка, 2000. – 189 с.
38. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – Київ : Вища шк., 2004. – 678, [1] с.
39. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога / Лена Шторм. – Луцьк : Вежа-Друк, 2022. – 64 с.

### **Електронні ресурси:**

1. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.  
Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.)
2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. – 324 с.

Режим доступу: [https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf](https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf) – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Т. 2 [Електронний ресурс] :навч. посіб. / за ред. Л. Царенко. – Київ, 2018. – 240 с. Режим доступу: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

4. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя [Електронний ресурс] : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., 22-23 лют. 2018 р. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2018. – 427 с. Режим доступу: <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/3557/document.pdf> – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

5. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. – Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015 – 207 с.

Режим доступу: [http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%B%D0%B8%D0%BC%2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/%D0%9F%D0%9E%D0%A1%D0%86%D0%91%D0%9D%D0%98%D0%9A%20%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%B4%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D0%B0%20%20%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B4%D0%B0%D0%B%D0%B8%D0%BC%2017_03_2015.pdf) – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

6. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf) – (Дата перегляду 14.06.2023 р.).

