

Навчальний посібник



Коломієць Л. І.

Соціальна робота в кризових ситуаціях:

теорія і практика
у схемах та таблицях



Вінниця - 2026



УДК 364.4-022.326.5(075.8)

DOI: <https://doi.org/10.31652/364.4-022.326.5-2026-1-200>

K61

Рецензенти: **Паламарчук Ольга Миколаївна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;
Слободяник Ольга Григорівна, заступник директора Вінницького обласного центру соціальних служб.

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради факультету педагогіки, психології і професійної освіти Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (протокол № 12 від 26.06.2026 р.).

Коломієць Л. І. Соціальна робота в кризових ситуаціях : теорія і практика у схемах та таблицях : навчальний посібник. Вінниця, 2026. 200 с.

Навчальний посібник укладено відповідно до робочої програми обов'язкової освітньої компоненти «Соціальна робота в кризових ситуаціях» для здобувачів освітньо-професійної програми «Соціальна робота та консультування» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності І10 Соціальна робота та консультування. У навчальному посібнику подано схеми і таблиці, що розкривають зміст і сутність ключових проблем соціальної роботи в кризових ситуаціях, запропоновано список джерел за кожною з тем.

Навчальний посібник має практико-орієнтований характер і спрямований на формування компетенцій щодо аналізу кризових ситуацій, оцінювання потреб клієнтів та організації ефективної психосоціальної допомоги в умовах криз. Окрему увагу приділено сучасним підходам, технологіям, методам і формам кризового та екстреного втручання у соціальній роботі та консультуванні.

Навчальний посібник може використовуватися для самостійної роботи здобувачів вищої освіти, підготовки до практичних занять, підсумкового контролю, у процесі проходження виробничої практики, а також у професійній діяльності фахівців соціальної сфери.

© Коломієць Л. І., 2026

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	6
Кризові ситуації у фокусі соціальної роботи	6
Мета, завдання та нові соціальні послуги в соціальній роботі в кризових ситуаціях.....	14
Теоретичні засади й технології кризового та екстреного втручання	28
Соціальна робота в умовах переживання життєвих криз...	38
Сутність криз розвитку та їх урахування у процесі соціальної роботи	50
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ	65
Контекст травматичних криз у соціальній роботі	65
Соціальна робота в ситуації кризи втрати	89
Соціальна робота в кризових ситуаціях з особами, схильними до ризикованої поведінки	114
Соціальна робота в кризових ситуаціях, зумовлених воєнними діями та іншими надзвичайними ситуаціями.....	137
Соціальна робота з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях.	158
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	179
ДОДАТКИ.....	187
Додаток А. Схема аналізу кризи й кризової ситуації та алгоритм роботи фахівця з соціальної роботи.....	188
Додаток Б. Додаток 2 до Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання	189
Додаток В. Перелік запитань, щоб проаналізувати доступні ресурси у подоланні травматичної ситуації (М. Лаад).....	191
Додаток Г. BASIC Ph (М. Лаад)	192
Додаток Д. Вправи і техніки для самопомоги, самотурботи фахівців та використання в роботі з клієнтами, що переживають кризові ситуації.....	194

ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток соціальної роботи відбувається в умовах стрімких суспільних змін, зростання кількості кризових явищ та необхідності оперативного реагування на складні життєві обставини окремих осіб, сімей, соціальних груп та громад. Особливої актуальності набуває підготовка висококваліфікованих фахівців, здатних здійснювати професійну діяльність в умовах криз, застосовувати сучасні технології кризового втручання, оцінювати потреби клієнтів, мобілізувати їхні внутрішні та зовнішні ресурси, організовувати комплексну психосоціальну підтримку й забезпечувати міжвідомчу взаємодію.

Навчальний посібник підготовлено відповідно до робочої програми обов'язкової освітньої компоненти «Соціальна робота в кризових ситуаціях» освітньо-професійної програми «Соціальна робота та консультування» другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності ІІО Соціальна робота та консультування. Його зміст спрямований на формування у здобувачів вищої освіти системного розуміння природи кризових ситуацій, закономірностей їх появи і динаміки розгортання, особливостей професійної діяльності фахівця з соціальної роботи в умовах криз і складних життєвих обставин, а також набуття практичних навичок організації ефективної психосоціальної підтримки та психосоціальної допомоги різним категоріям клієнтів.

Структура навчального посібника охоплює два взаємопов'язані розділи. У першому розділі розглянуто теоретико-правові засади соціальної роботи в кризових ситуаціях, розкрито сутність кризових ситуацій як об'єкта професійної діяльності фахівця з соціальної роботи, визначено мету, завдання та принципи кризового й екстреного втручання, особливості соціальної роботи в умовах переживання життєвих криз і криз розвитку.

Другий розділ навчального посібника присвячено особливостям соціальної роботи з різними категоріями клієнтів, які перебувають у кризових ситуаціях. У ньому розглядаються питання надання психосоціальної допомоги особам, що пережили травматичні події та втрату, клієнтам із проявами ризикованої поведінки, постраждалим унаслідок воєнних дій та інших надзвичайних ситуацій, а також сім'ям з дітьми, що опинилися у складних життєвих обставинах. Така структура забезпечує логічне поєднання теоретичних знань із практичними аспектами професійної діяльності фахівців із соціальної роботи в кризових ситуаціях.

Практико-орієнтований характер посібника реалізовано через використання схем, таблиць, алгоритмів професійної діяльності, рекомендацій щодо аналізу кризових ситуацій та інших матеріалів. Доповненням навчального посібника є додатки, що містять схему аналізу кризової ситуації, витяги з нормативно-правового документу щодо надання соціальної послуги кризового та екстреного втручання, інструменти оцінювання ресурсів клієнта та добірку практичних вправ для самопомоги, самотурботи фахівців і роботи з особами, які переживають кризову ситуацію. У виданні використано положення законодавчих та інших нормативно-правових актів України. Їх фрагменти наведені дослівно із зазначенням відповідного джерела. Авторські узагальнення, схеми й таблиці підготовлено на основі аналізу зазначених нормативно-правових документів.

Для поглиблення опрацювання навчального матеріалу після кожної теми подано рекомендовані джерела, що дають змогу здобувачам вищої освіти та іншим зацікавленим темами навчального посібника особам, ознайомитися з сучасними науковими підходами, нормативно-правовою базою та кращими практиками соціальної роботи в кризових ситуаціях.

Навчальний посібник може бути використаний під час підготовки до практичних занять, самостійної роботи, підсумкового контролю, проходження виробничої практики, а також у професійній діяльності фахівців соціальної сфери, які працюють із особами, сім'ями і

соціальними групами, що перебувають у кризових ситуаціях. Матеріали навчального посібника будуть корисними здобувачам вищої освіти, викладачам, практикам соціальної роботи, соціальним педагогам, психологам, консультантам та іншим фахівцям, діяльність яких пов'язана з наданням допомоги населенню в умовах сучасних викликів.

Автор висловлює сподівання, що запропонований навчальний посібник стане ефективним навчально-методичним ресурсом для формування професійних компетентностей майбутніх магістрів соціальної роботи та консультування, сприятиме розвитку їхнього професійного мислення, готовності до прийняття обґрунтованих рішень і надання своєчасної, комплексної та якісної допомоги особам, сім'я і групам, які переживають кризові ситуації.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ



Тема 1. Кризові ситуації у фокусі соціальної роботи

Зміст теми

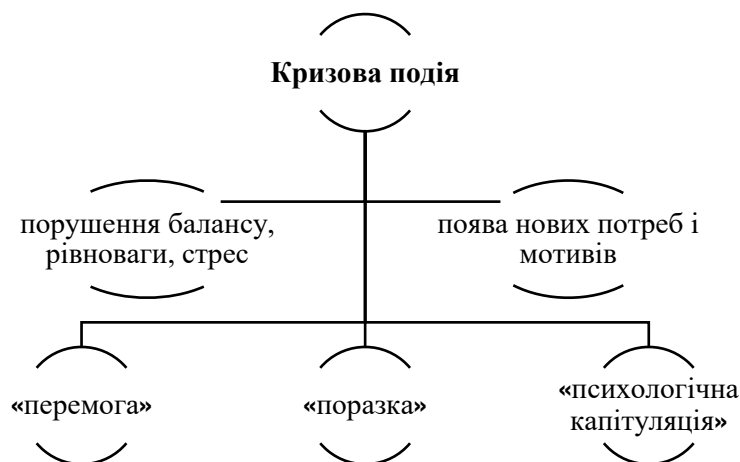
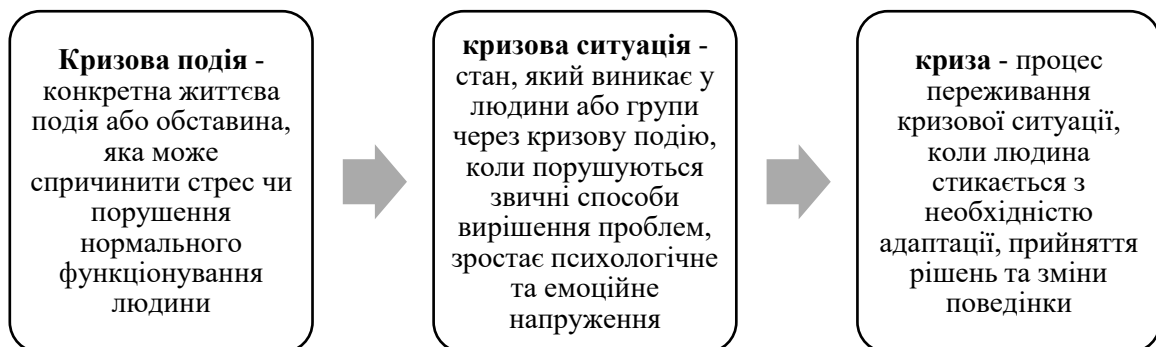
Предмет і завдання соціальної роботи в кризових ситуаціях. Професійна компетентність фахівця в умовах соціальної роботи в кризових ситуаціях.

Категоріальний апарат соціальної роботи в кризових ситуаціях. Сучасні міжгалузеві підходи.

Кризові події. Психоемоційні й психосоціальні наслідки кризових подій. Чинники, що впливають на реакції людей під час кризової події.

Кризові ситуації та їх види. Особливості кризових ситуацій у практиці соціальної роботи в умовах війни. Типові реакції на кризову ситуацію. Залежність реакції на кризову ситуацію від індивідуальних психологічних особливостей людини.

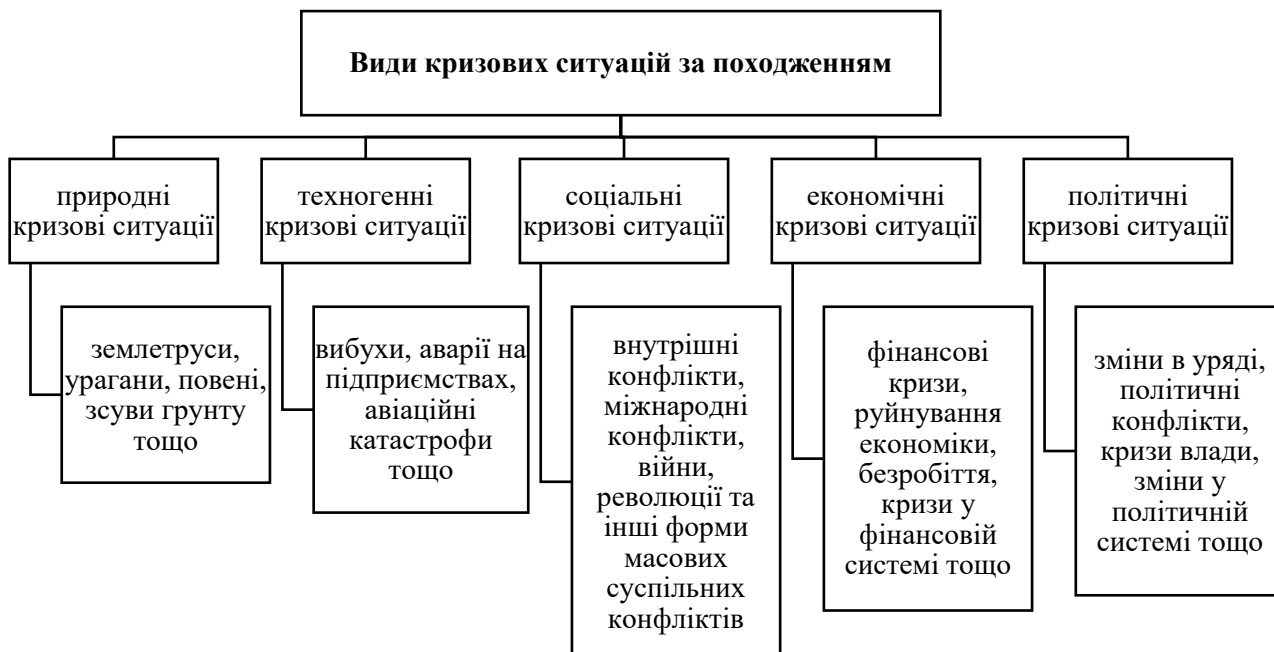
Поняття кризи. Фази перебігу кризи. Загальна характеристика типологій криз особистості. Передумови та основні чинники виникнення криз. Фактори ризику, що поглиблюють кризу. Схема аналізу кризи.

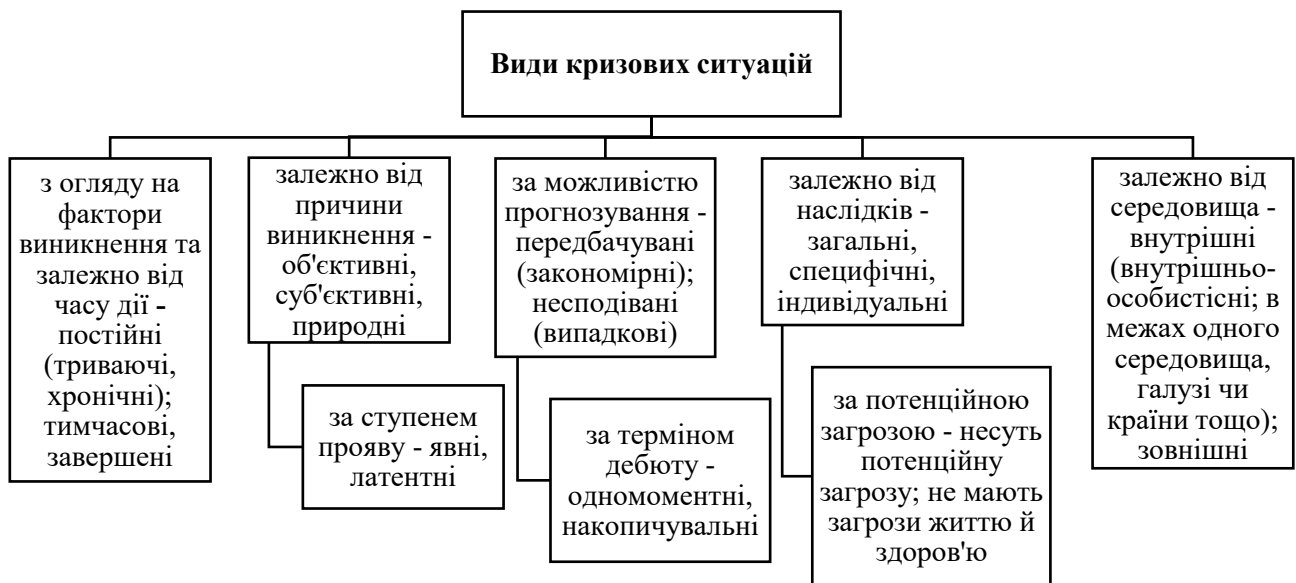


Визначення поняття «кризова ситуація»

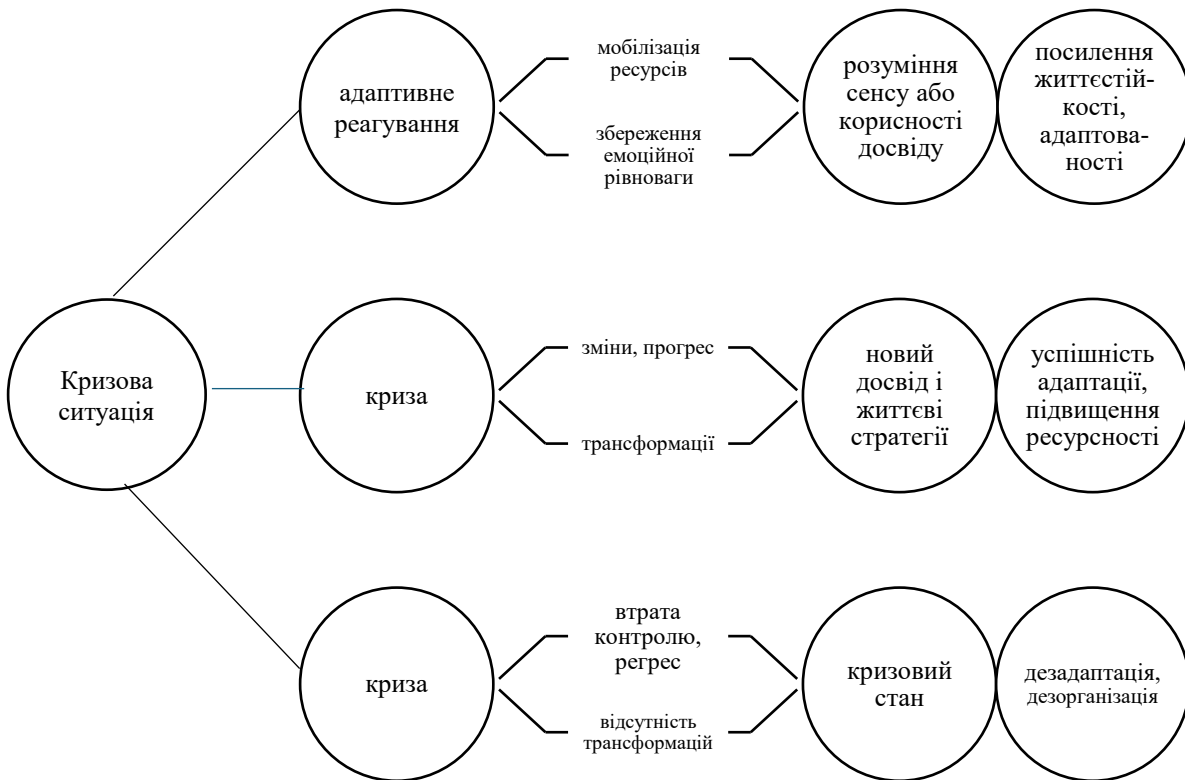
Кризова ситуація – це ситуація, яка характеризується раптовим і значним порушенням нормального функціонування системи, що призводить до негативних наслідків для її учасників

Кризова ситуація – ситуація перешкоди на шляху до реалізації важливих життєвих цілей, коли особистість не може подолати цю ситуацію за допомогою звичних методів





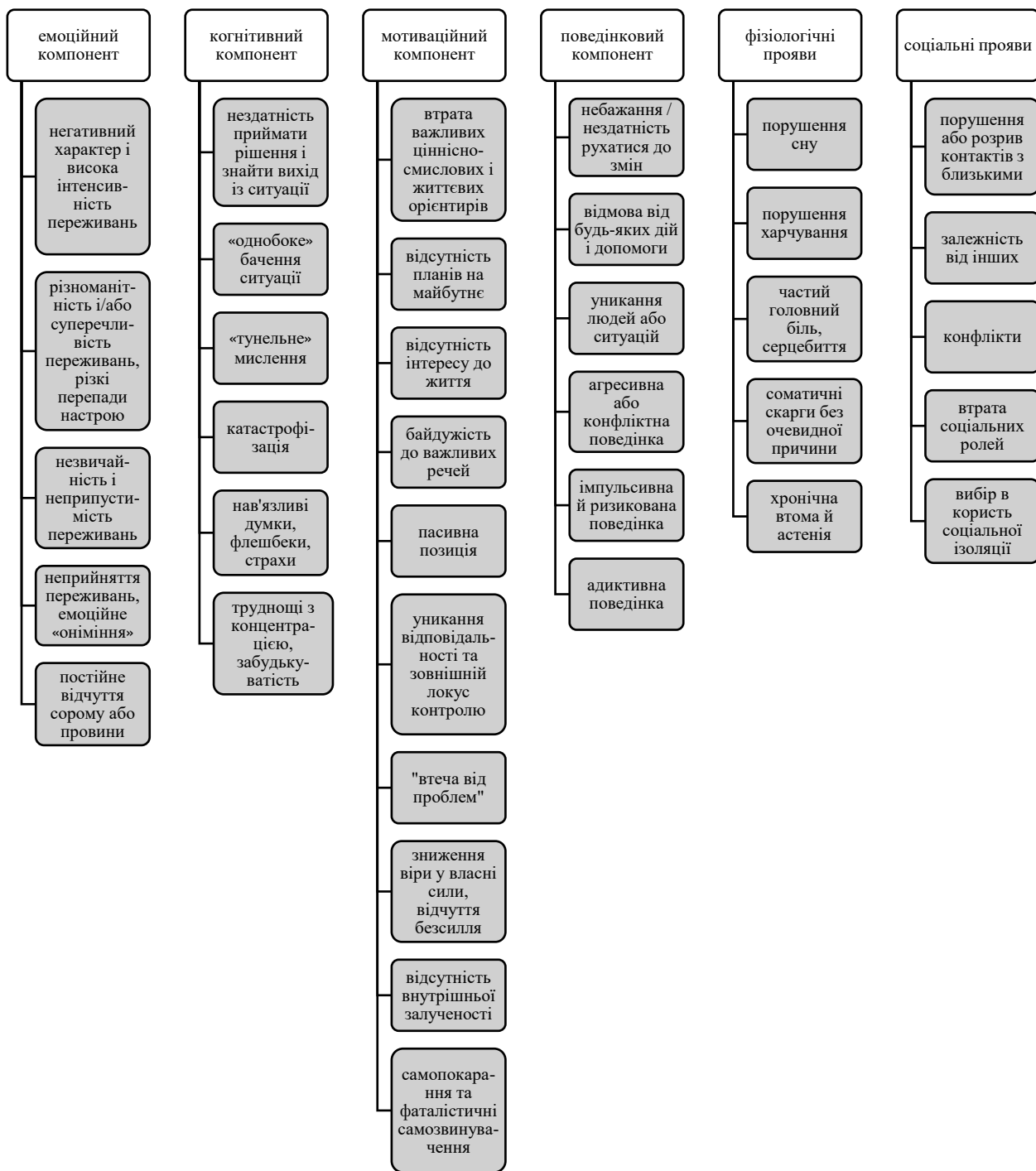
Стратегії реагування на кризову ситуацію



Кризові стани:

- виникають унаслідок переживання кризової ситуації;
- супроводжують переживання кризової ситуації з огляду на те, що змінюється картина сприймання «Я» і світу;
- можуть проявлятися у різний спосіб (стрес, емоційна напруга, фрустрація, конфлікт, втрата відчуття безпеки й контролю, дезадаптація тощо);
- можуть тривати від кількох тижнів до кількох місяців

Компоненти та прояви негативного кризового стану



Визначення поняття «криза»

(Л. Осадча, О. Кузнецова, А. Москальова, 2024; Н. Петрук, 2024; О. Столярчук, 2023 та ін.)

Криза (грец. «krisis» – «рішення», «вирішення», «поворотний пункт», «вихід») – це стан, що поєднує в собі зростання вразливості та потенціал розвитку; поворотний пункт в особистісному розвитку людини, вибір між прогресом і регресом; раптовий розрив нормальної життєвої активності особистості та безперервного плину життя

Криза (з лат. «скрута», «небезпека») – такий збіг обставин, за яких наявні засоби досягнення цілей стають неадекватними, у результаті чого виникають непередбачувані ситуації та проблеми

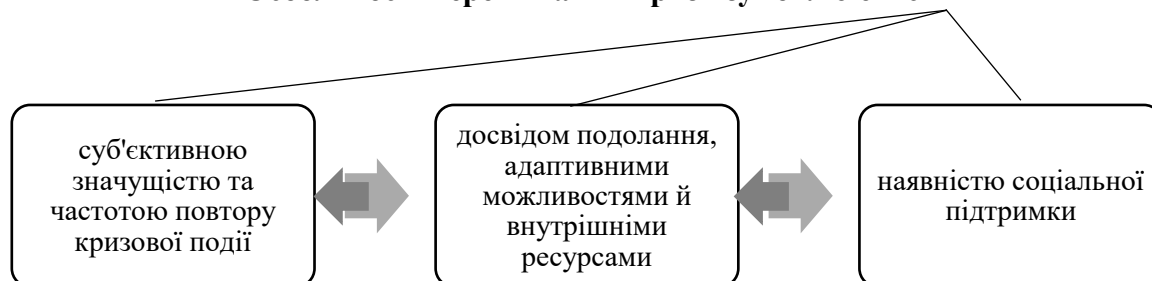
Криза - важкий психологічний стан, який спричинений стресовою подією, як реакцією особистості на ситуацію, що вимагає від неї зміни способу буття, а саме: способу мислення, життєвого стилю, ставлення до себе, до світу й основних екзистенційних проблем

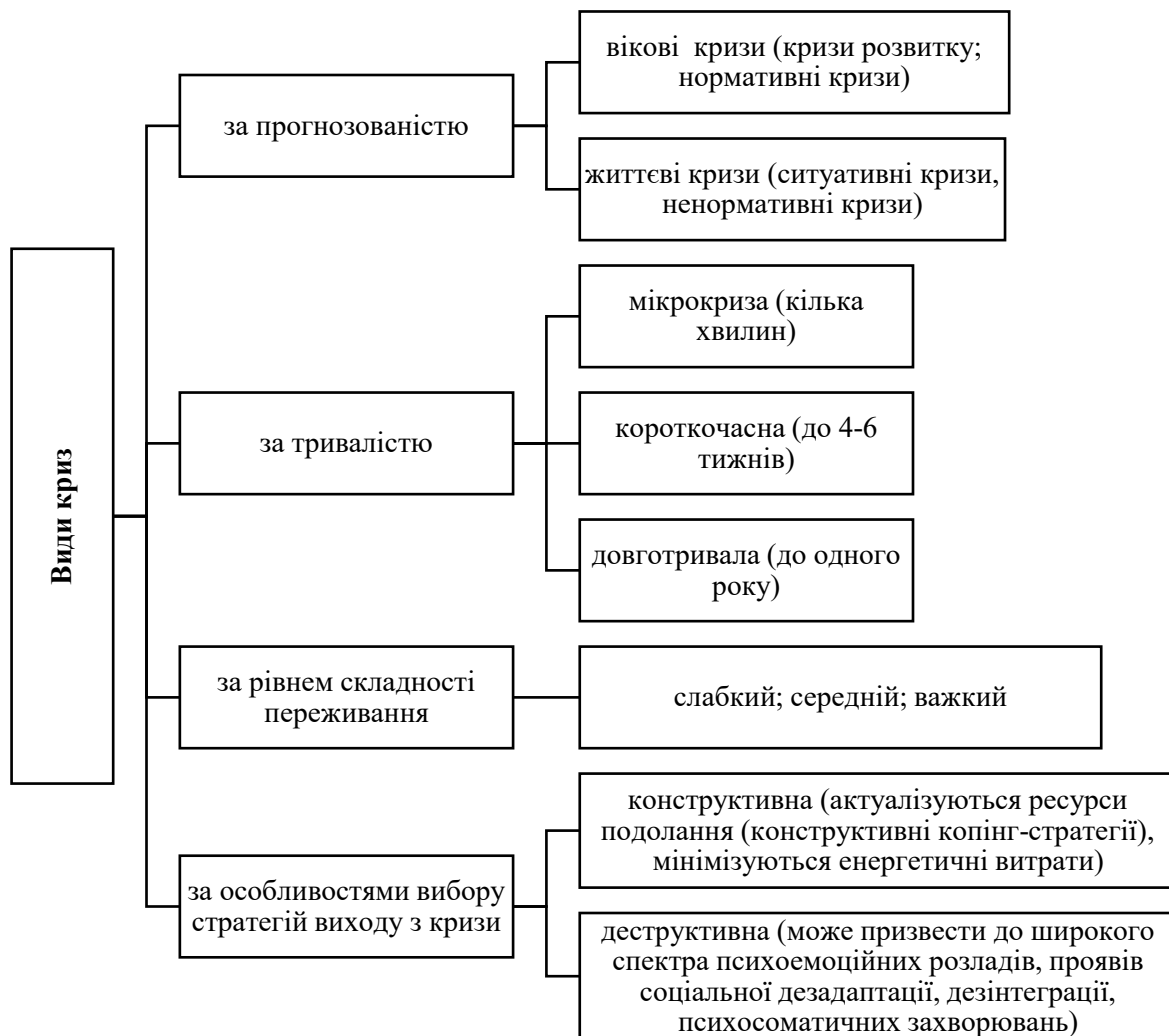
Криза - ситуація емоційного й розумового стресу, що вимагає значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу

Криза – це тривалий внутрішній конфлікт, коли під загрозою опиняється проєкт майбутньої світобудови, а також життєвий план і задум; під час проживання кризи життєвий досвід особи, який був отриманий до цієї миті життя, цінності, смисли, цілі, ідеали частково або цілком руйнуються

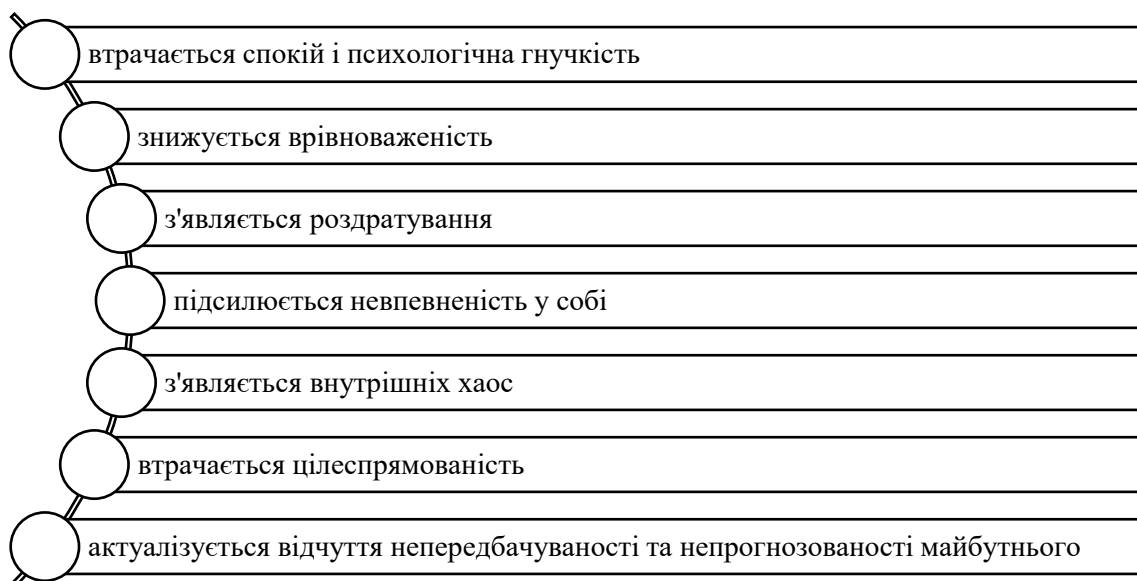
Криза – це тривалий і гострий внутрішній конфлікт щодо життя загалом, його сенсу, що передбачає пошук нових можливостей реконструкції, перебудови життєвого світу та нової траєкторії саморозвитку особи; перегляд головних цінностей, життєвих орієнтирів, значущих стосунків і відмову від діяльності, що вже перестала стимулювати саморозвиток людини

Особливості переживання кризи зумовлюються





Ознаки початку кризи



Етапи кризи



Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягають предмет і завдання соціальної роботи в кризових ситуаціях?
2. Що включає професійна компетентність фахівця з соціальної роботи в умовах криз?
3. Які основні поняття становлять категоріальний апарат соціальної роботи в кризових ситуаціях?
4. Що таке кризова подія і які її основні психоемоційні та психосоціальні наслідки?
5. Які чинники впливають на кризові реакції людини?
6. Які особливості кризових ситуацій у практиці соціальної роботи в умовах воєнного часу?
7. Що таке криза та які етапи її розгортання?
8. Які фактори ризику та типові реакції визначають перебіг кризи в особистості?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Байер О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Коломієць Л. І. Професійна діяльність фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях: сучасні виклики, стратегії, практики. Ввічливість. *Humanitas*, 2026. Вип.1, с.73-82. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.10>
3. Корнєва А. В. Кризова ситуація як фактор формування адаптаційних стратегій. Науковий журнал «Габітус», 2025. Випуск 71. С.187-190. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.33>
4. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія. 2024. Випуск 1(3). С.108-115. DOI : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
5. Осадча Л. А., Кузнецова О. А., Москальова А. С. Психологічні чинники подолання кризових ситуацій та їхній вплив на особистісний розвиток у дорослому віці. Науковий журнал «Габітус». 2024. Вип.64. С.70-74. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
6. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
7. Психотравмівні і кризові ситуації. Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. С.21-45.
8. Столярчук О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
9. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації : адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №1, Т.3. С.116-120. DOI : <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>
10. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с.
11. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Human Arenas*. May 2022. 7(2). P.273-292. DOI : [10.1007/s42087-022-00289-4](https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4)



Тема 2. Мета, завдання та нові соціальні послуги в соціальній роботі в кризових ситуаціях

Зміст теми

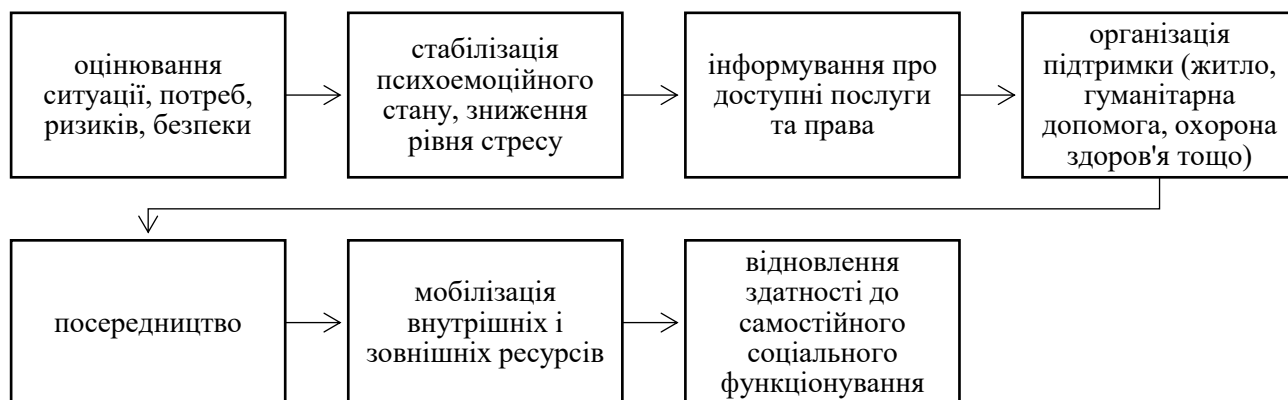
Сутність і специфіка соціальної роботи в кризових ситуаціях. Мета, завдання, принципи та функції соціальної роботи в кризових ситуаціях. Алгоритм кризового реагування фахівця із соціальної роботи, вибір стратегій втручання, кризова комунікація та кейс-менеджмент. Нові соціальні послуги, критерії оцінювання їх якості та задоволеності отримувачів. Потенціал цифрових технологій у соціальній роботі в кризових ситуаціях. Етичні засади професійної діяльності. Міжвідомча взаємодія та робота міждисциплінарних команд. Супервізія, інтервізія, профілактика професійного вигорання та психоемоційного виснаження фахівців.

Нормативно-правове забезпечення соціальної роботи в кризових ситуаціях. Законодавство України у сфері соціальних послуг і соціального захисту населення, державні стандарти соціальних послуг; нормативно-правові акти, що регламентують міжвідомчу взаємодію.

Соціальна робота в кризових ситуаціях – напрям професійної діяльності фахівців, спрямований на надання термінової допомоги особі, сім'ї, соціальній групі, які перебувають у кризовій ситуації з метою збереження їх психічного здоров'я і відновлення соціального благополуччя.



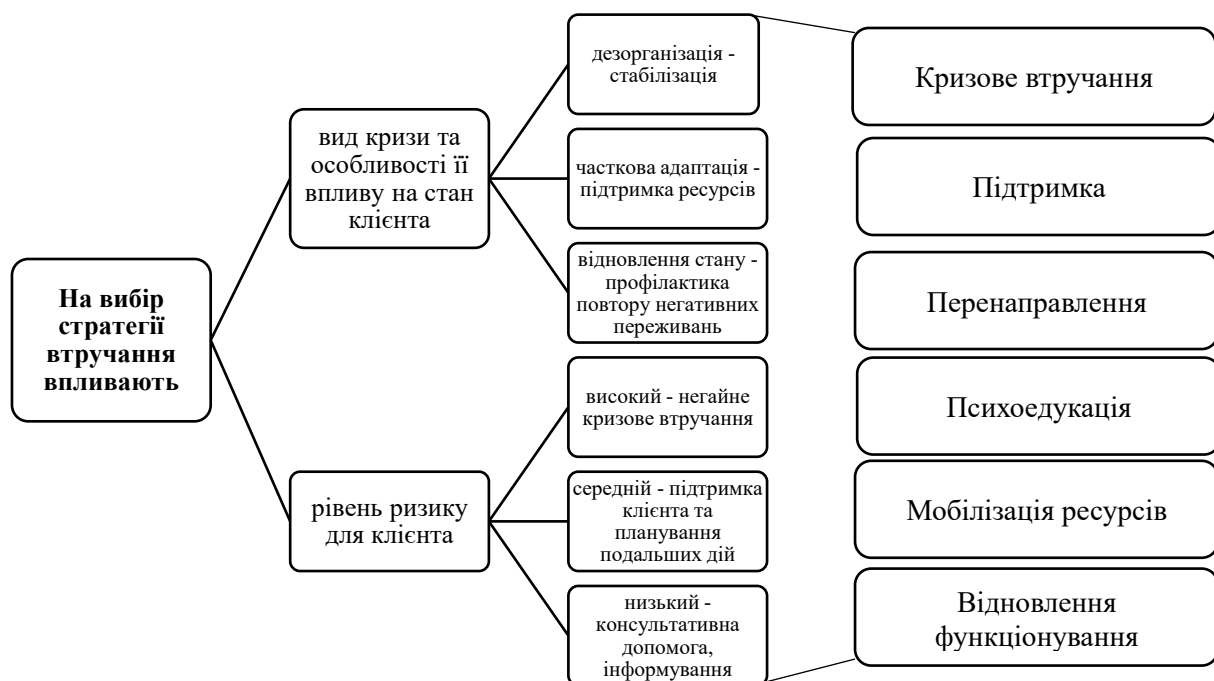
Основні завдання фахівців із соціальної роботи



Сучасні запити системи соціальних послуг в Україні



Кризове реагування та вибір стратегій втручання



Кейс-менеджмент у складних випадках соціальної роботи з клієнтом у кризовій ситуації

Кейс-менеджмент у складних випадках соціальної роботи в кризовій ситуації - індивідуальний процес організації, координації та моніторингу комплексної допомоги клієнту, який перебуває у кризовому стані, має актуальні потреби, вирішення яких вимагає залучення різних фахівців і служб

Кейс-менеджмент реалізується завдяки координованій діяльності кількох служб та їх фахівців з метою забезпечення ефективної і комплексної допомоги клієнту для відновлення самостійності його функціонування

Кейс-менеджмент передбачає забезпечення індивідуального підходу й орієнтації на потреби клієнта, залучення клієнта до прийняття рішень, міжвідомчої взаємодії, безперервності допомоги

1. відкриття кейсу - ідентифікація випадку та встановлення потреби в комплексній допомозі

2. оцінка потреб - аналіз стану клієнта, виявлення ресурсів і ризиків

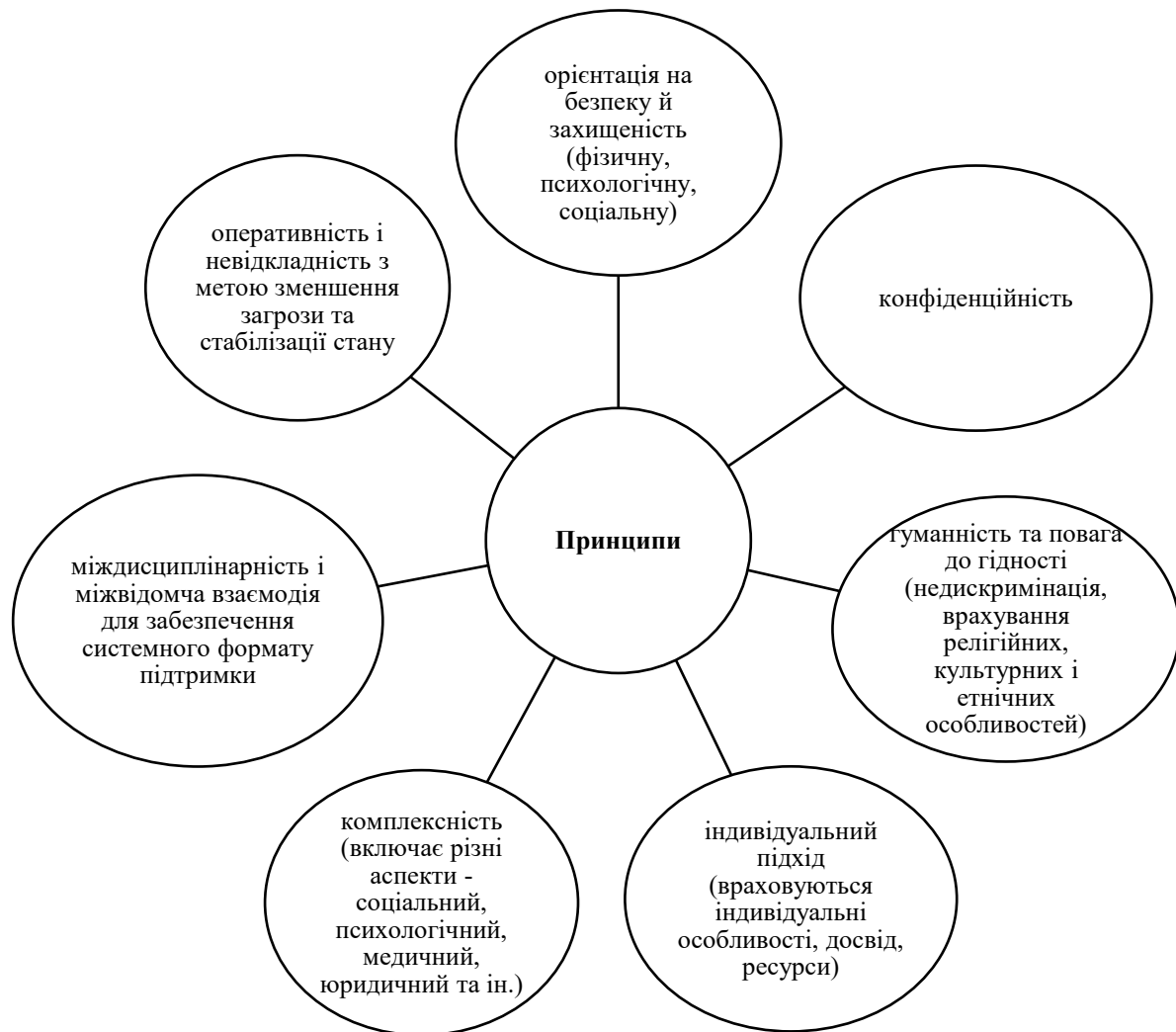
3. планування комплексної допомоги - розроблення індивідуального плану, визначення короткострокових і довгострокових цілей, визначення відповідальності служб та фахівців

4. реалізація комплексної допомоги – надання соціальних послуг, координація дій різних фахівців, перенаправлення

5. моніторинг і супровід – контроль за виконанням індивідуального плану, оцінювання ефективності наданої допомоги, корекція плану і втручання

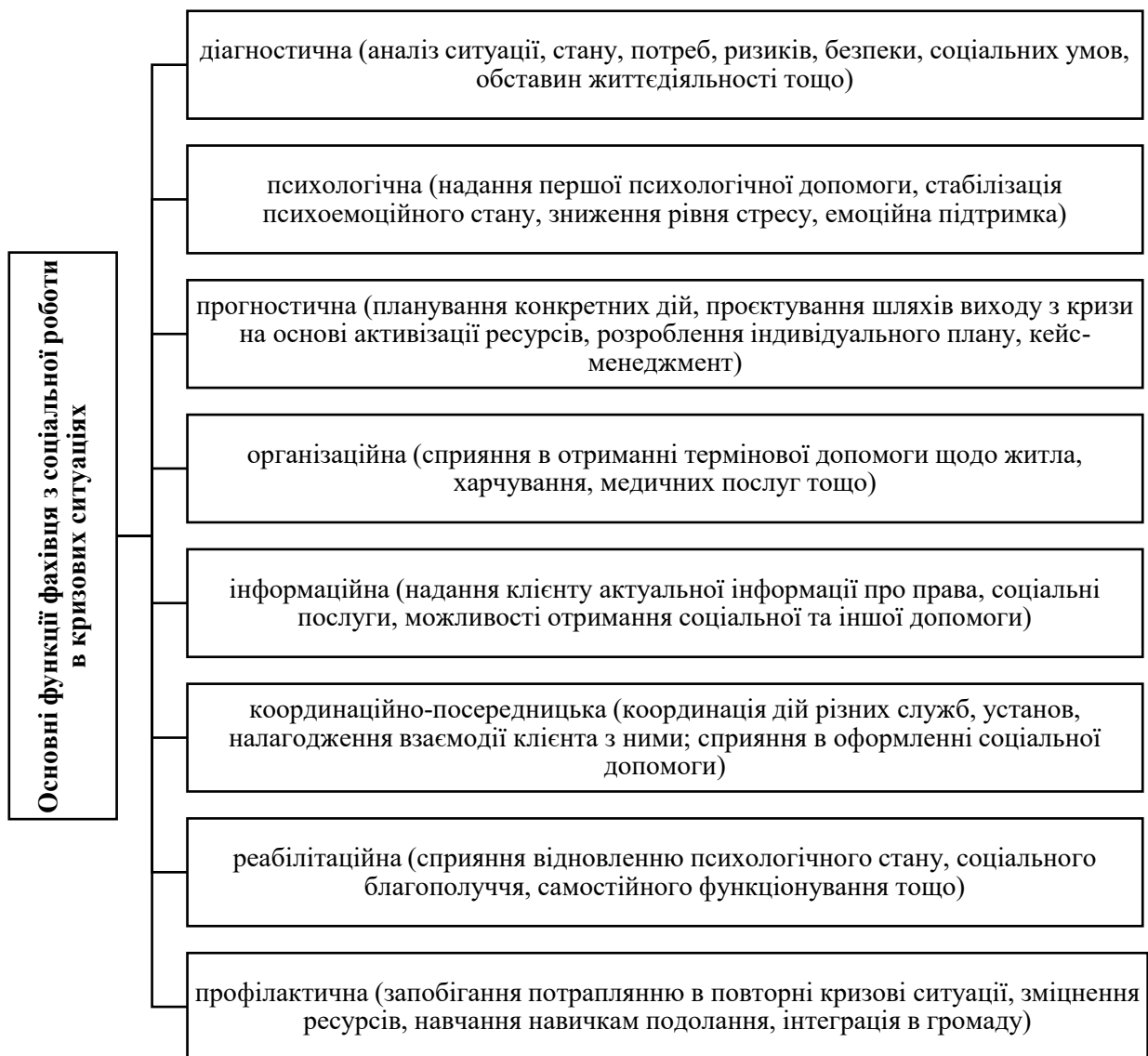
6. завершення кейсу – оцінка досягнутих цілей, перевірка виконання індивідуального плану, з'ясування рівня самостійності клієнта у подоланні кризи та його здатності користуватися необхідними ресурсами, підсумковий аналіз результатів втручання, поступове зменшення інтенсивності супроводу, інформування клієнта про завершення кейсу, поступове припинення допомоги клієнту, або його перенаправлення до інших служб для отримання довготривалої допомоги, офіційне закриття кейсу

Принципи соціальної роботи в кризових ситуаціях

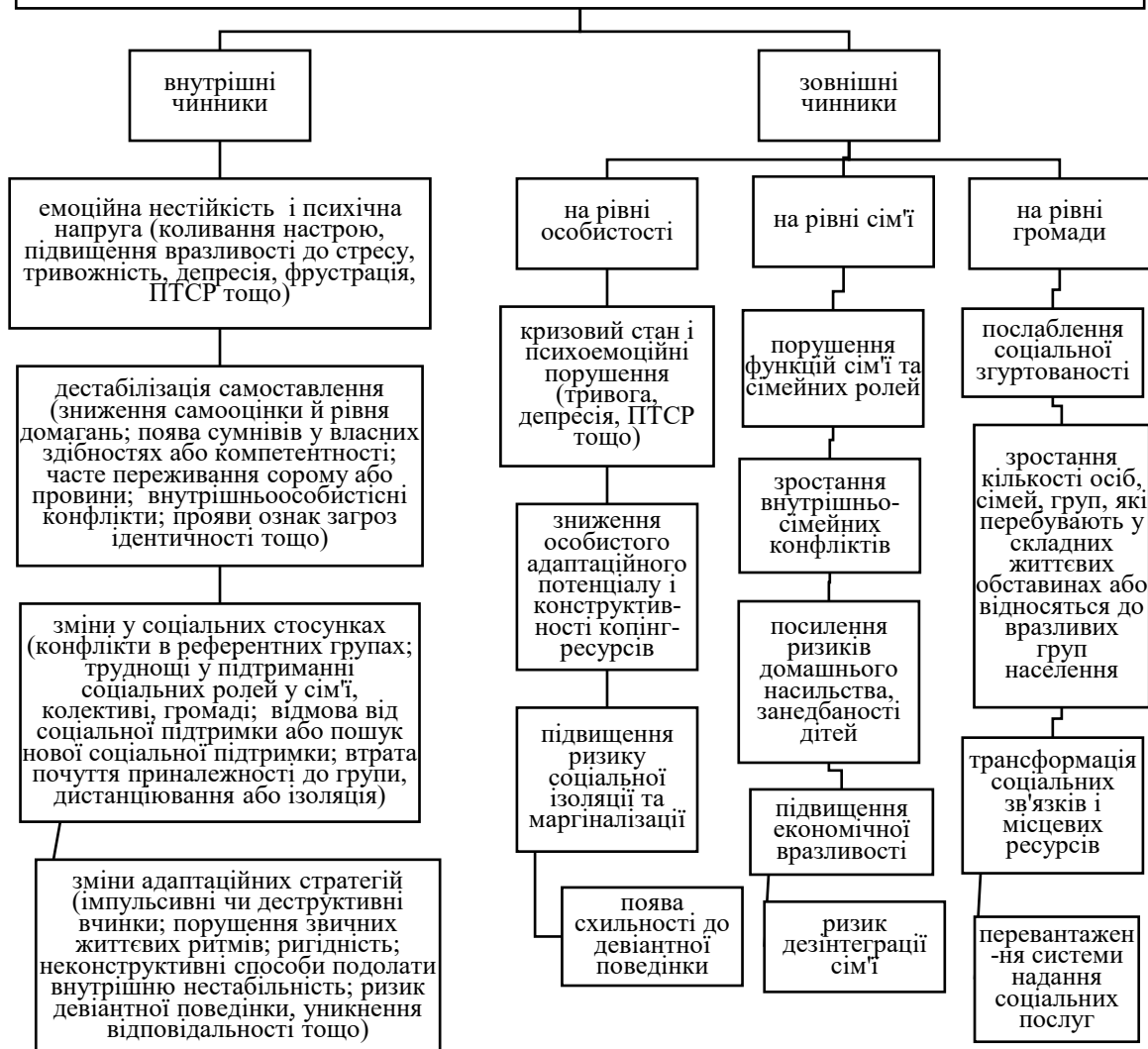


Особливості діяльності соціальних служб в умовах сучасних викликів
(Коломієць Л. І., 2025)





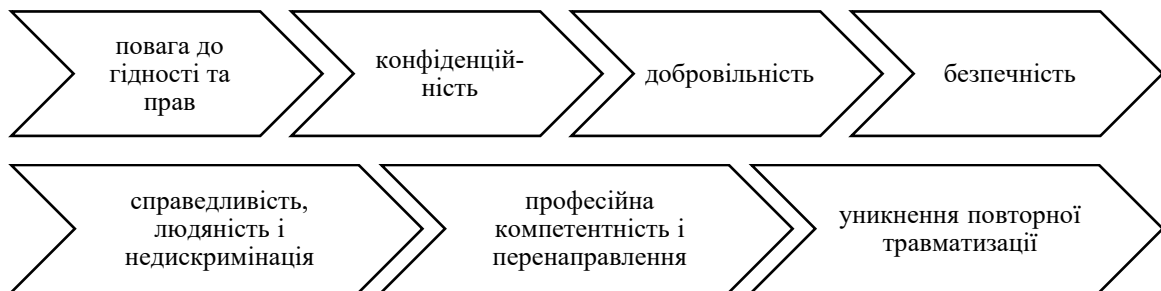
Негативний вплив криз на клієнтів соціальних служб та завдання фахівців із соціальної роботи



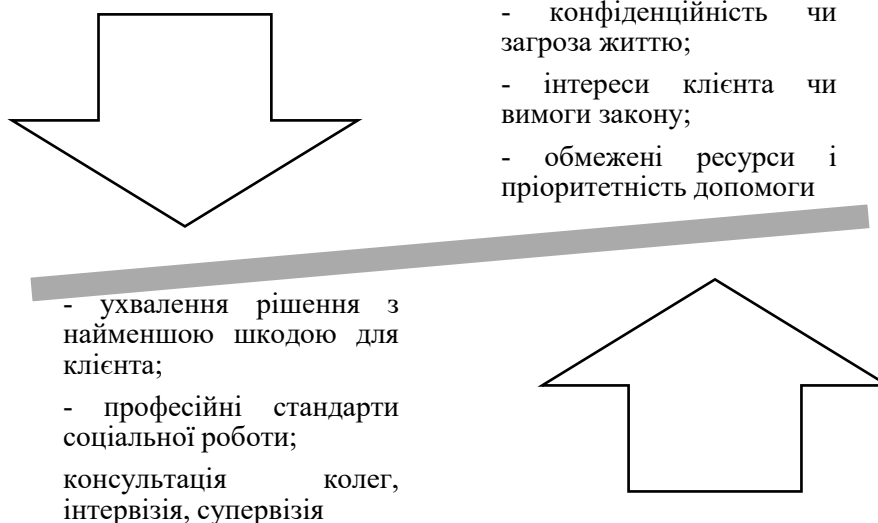
Завдання соціальної роботи у кризових ситуаціях: кризове та екстрене втручання, психосоціальна підтримка з метою розвитку індивідуальних ресурсів і посилення життєстійкості; підтримка сімейного функціонування, соціальний супровід, профілактика кризових явищ та повторного кризового переживання, захист прав; розвиток спроможності громади, мобілізація ресурсів громади, підтримка соціальної інтеграції, підсилення міждисциплінарної координації та взаємодії

Етика соціальної роботи в кризових ситуаціях

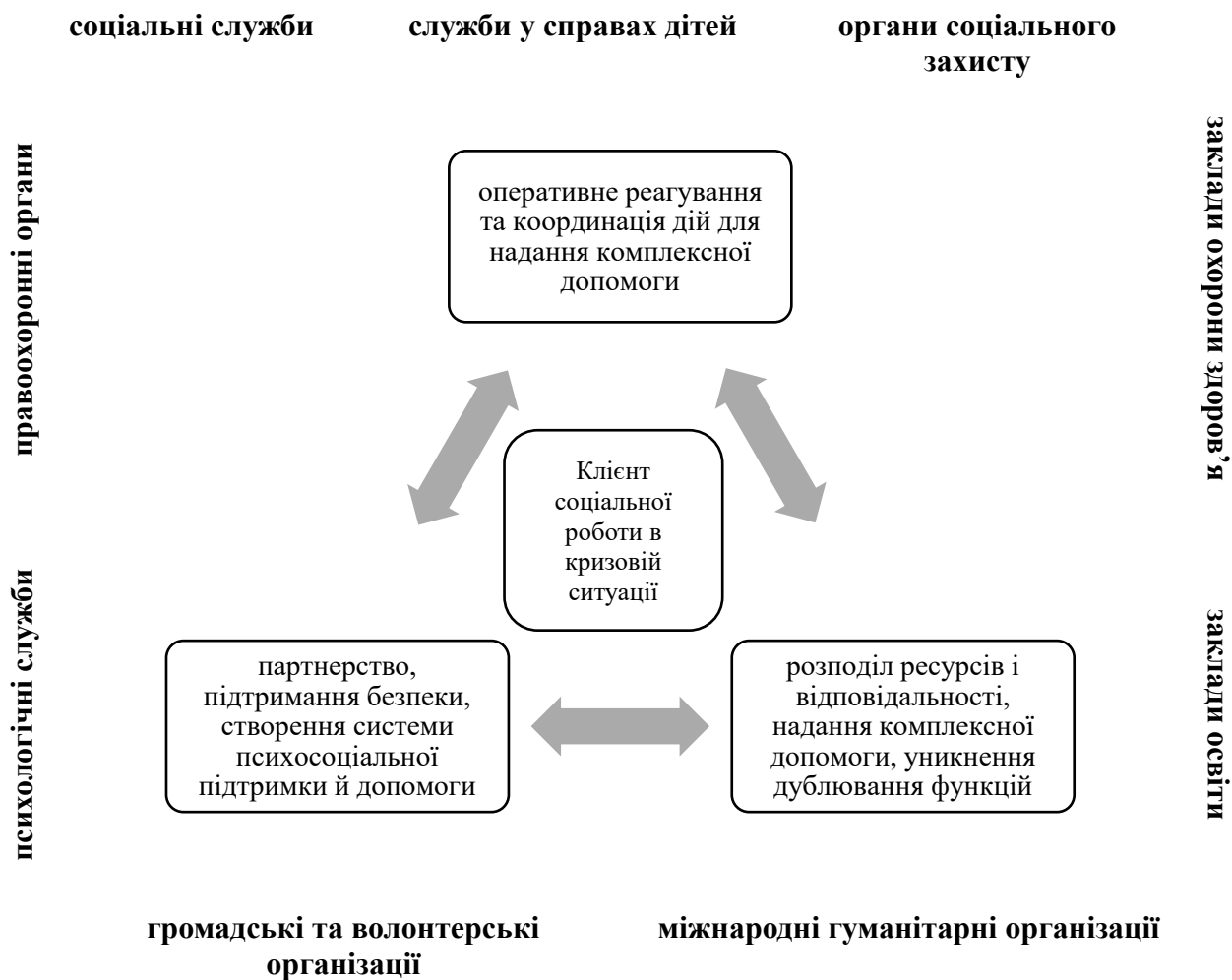
(на основі положень «Етичного кодексу спеціалістів із соціальної роботи України», 2005)



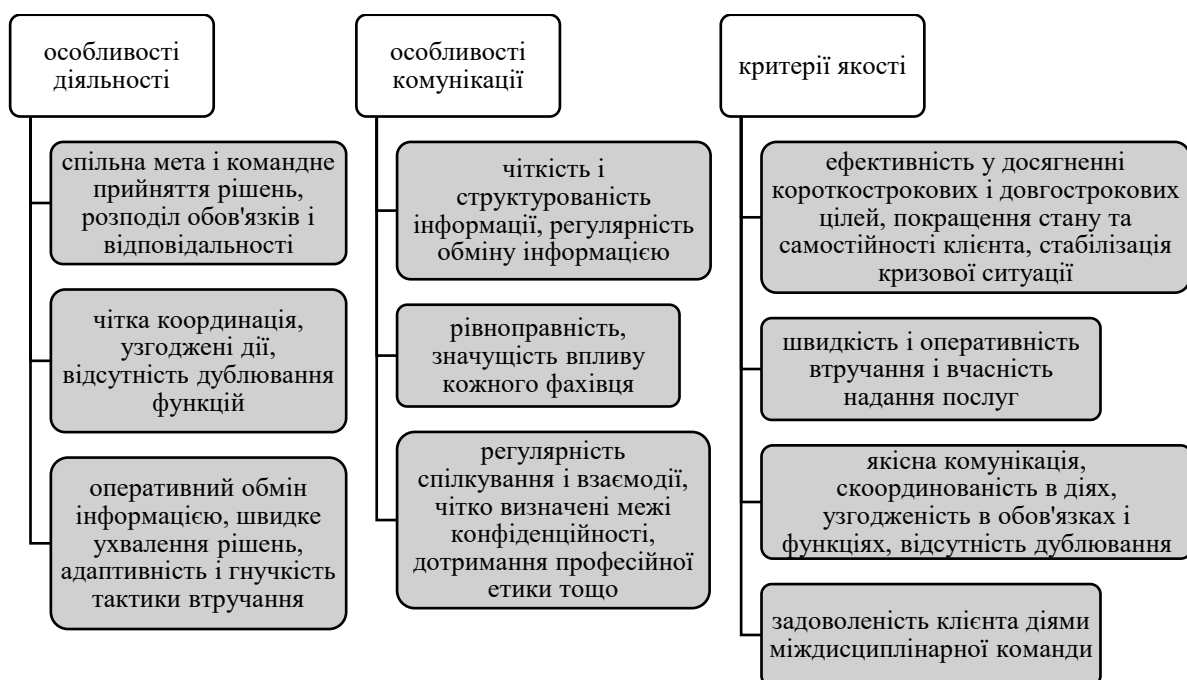
Етичні дилеми соціальної роботи в кризових ситуаціях



Міжвідомча взаємодія у наданні допомоги в кризових ситуаціях



Міждисциплінарна команда в кризових ситуаціях та критерії оцінювання якості її роботи



Можливості цифрових технологій у соціальній роботі в кризових ситуаціях

онлайн-консультування, перша психологічна допомога дистанційно: телефонні гарячі лінії; месенджери, відеозв'язок, онлайн-чати, чат-боти з дотриманням конфіденційності

кейс-менеджмент: електронні реєстри; електронні платформи для ведення клієнтських справ, обліку й аналітики контексту кризових ситуацій, потреб, ресурсів, наданих послуг; цифрові картки клієнтів; полегшення координації між фахівцями і службами та швидкості реагування

доступ до інформації: інформаційні платформи, мобільні застосунки і веб-сайти цільового призначення для пошуку ресурсів, ефективної координації роботи суб'єктів; оперативне інформування населення про небезпеку, пошук найближчих пунктів допомоги; екстрений зв'язок із соціальними службами

координація гуманітарної допомоги: цифрові платформи для обліку потреб різних категорій населення; GPS-відстеження доставки допомоги; електронний розподіл ресурсів

аналітика даних: прогнозування потреб населення; аналіз ризиків; автоматичне сортування звернень; виявлення вразливих груп і прогнозування першочерговості допомоги



швидке реагування;
доступність допомоги
незалежно від місця
перебування;
економія часу і
ресурсів;

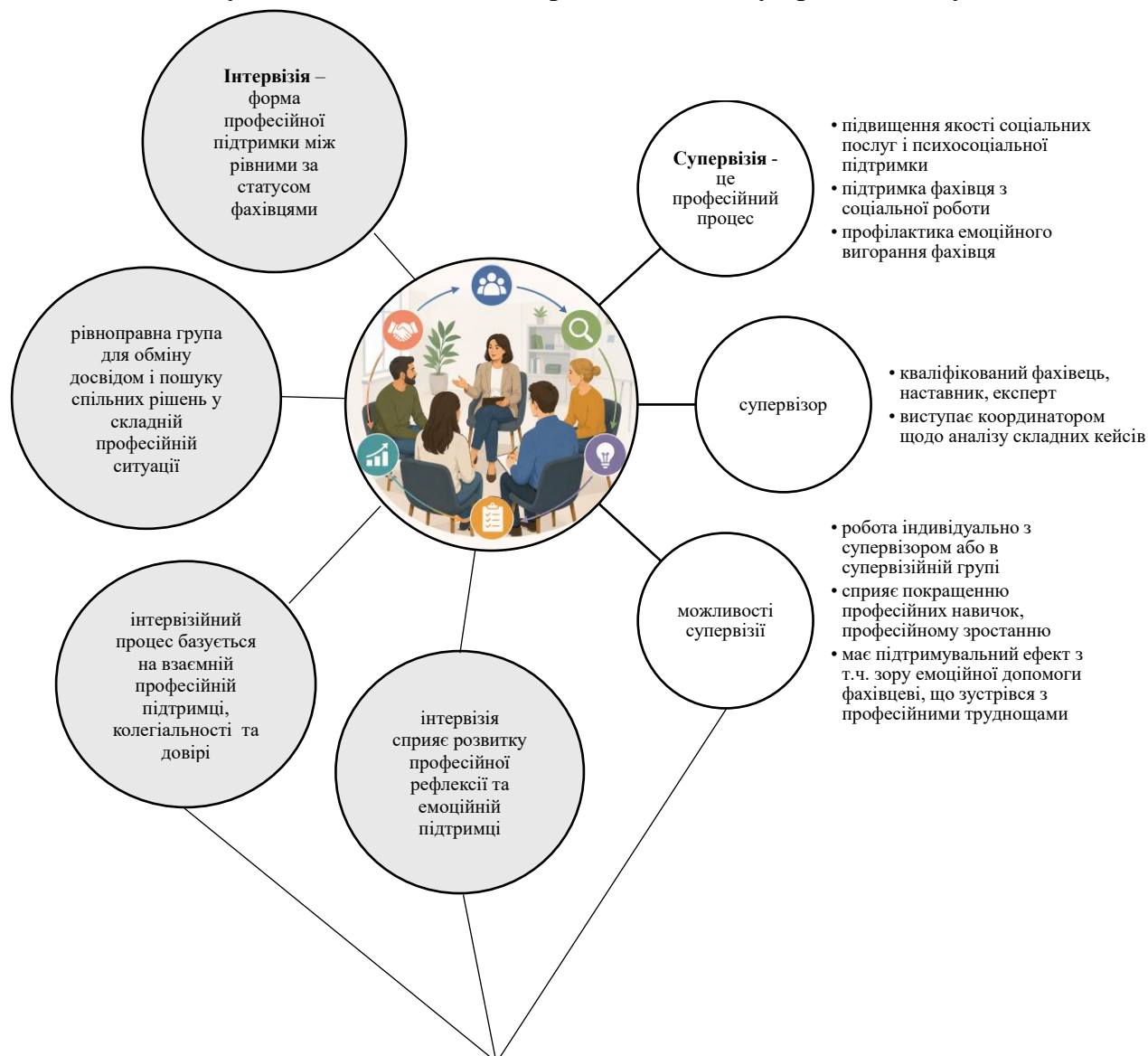
підвищення ефектив-
ності міжвідомчої
взаємодії;
прозорість надання
соціальної допомоги;
можливості дистанцій-
ної підтримки
населення



недостатній рівень
цифрової грамотності
окремих груп
населення;
нерівний доступ до
Інтернету та цифрових
технологій;

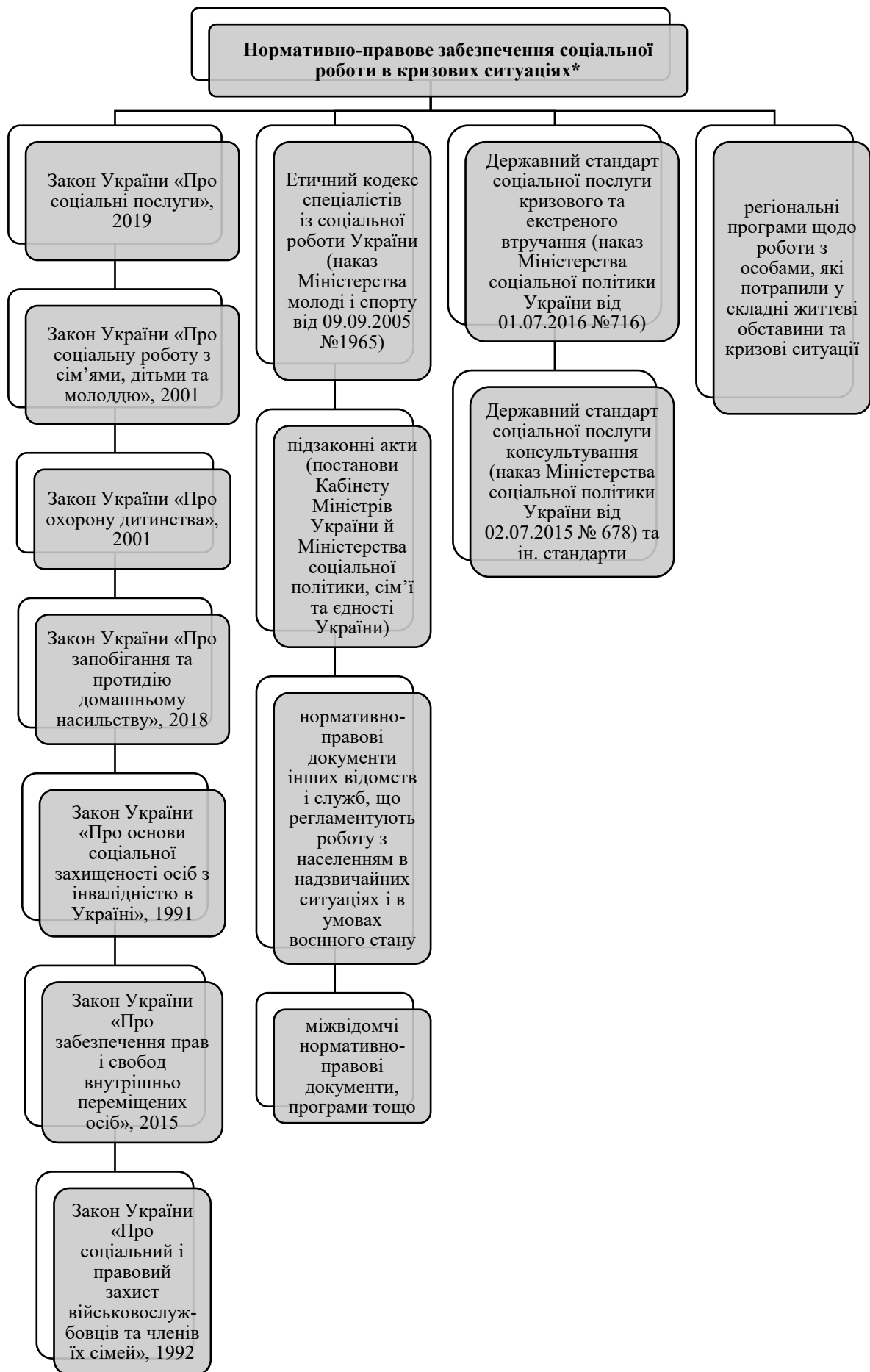
кіберзагрози;
ризик витоку
персональних даних;
необхідність
дотримання етичних
стандартів і
конфіденційності

Супервізія та інтервізія фахівців із соціальної роботи у процесі надання соціальних послуг і психосоціальної підтримки клієнтів у кризових ситуаціях



Профілактика професійного вигорання та психоемоційного виснаження фахівців із соціальної роботи





*поданий перелік нормативно-правових документів не є вичерпним

Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягає сутність і особливості соціальної роботи в кризових ситуаціях?
2. Які є основні етапи алгоритму кризового реагування фахівців із соціальної роботи та як здійснюється вибір стратегії втручання в конкретному випадку?
3. У чому полягає роль кейс-менеджменту в складних кризових ситуаціях та які його ключові етапи?
4. Які основні принципи та інструменти кризової комунікації застосовує фахівець із соціальної роботи?
5. У чому полягають мета, завдання та функції соціальної роботи в кризових ситуаціях?
6. Якими є критерії якості надання соціальних послуг і психосоціальної підтримки у кризових ситуаціях та як оцінюється задоволеність їх отримувачів?
7. Яку роль відіграють міжвідомча взаємодія та міждисциплінарні команди у наданні допомоги в кризових ситуаціях? Як оцінюється ефективність їх роботи?
8. Яке значення мають супервізія, інтервізія та цифрові технології у профілактиці професійного вигорання та підвищенні ефективності соціальної роботи в кризових ситуаціях?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Албул І. Підготовка фахівців соціальної сфери до надання екстреної допомоги кризовим категоріям населення. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2016. №9. С.9-13. URL : <https://surl.li/leloe>
2. Бутиліна О. В., Євдокимова І. А., Кудринська Г. І. Соціальні служби під час війни: нові виклики – нові функції. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2022. Вип. 16. С.88-97. Режим доступу: URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_sociology_2022_16_7
3. Вакулєнко С. М., Сичова В. В. Емоційна праця в контексті професійної діяльності соціальних працівників в Україні. Науковий журнал «Габітус». 2020. Вип. 14. С.19-24. DOI : <https://doi.org/10.32843/26635208.2020.14.2>
4. Давиденко Г., Швед В., Саволюк С. Види соціальних послуг та особливості їх надання для вразливих категорій населення в умовах військових дій. Ввічливість. Humanitas, 2025, вип.5. С.23-31. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.5.3>
5. Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи України (наказ Міністерства України у справах молоді та спорту від 09.09.2005 р. N1965). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/show/v1965643-05#Text>
6. Козлова В., Новікова Н. Соціальний працівник як агент змін у період суспільних криз: роль і виклики. Social Work and Education, 2025. Vol. 12, No.2. С.192-201. DOI : <https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.2.5>
7. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості соціальної діагностики в діяльності фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях. Соціальна робота та соціальна освіта, 2026. 1(16), с.48-60. DOI : [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(16\).2026.355710](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(16).2026.355710)
8. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. Науковий журнал «Габітус». 2023. Випуск 46. С.166-170. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.26>
9. Кулик І. В. Соціальна робота з різними групами клієнтів : навчальний посібник. Івано-Франківськ : НАІР, 2020. 236 с.
10. Слезанська Г. І. Соціальна робота в територіальній громаді: теорії, моделі та методи: монографія / за наук. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Поліщук. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2018. 382 с. URL: <https://surl.li/rziney>
11. Соціальна робота у період кризових змін: сучасні візії: колективна монографія. За наук. ред. Пелеха Ю. В. Рівне : Волинські обереги, 2023. 308 с.
12. Столярик О., Семігіна Т. Вікарна травма у соціальній роботі: між професійною емпатією та самозбереженням. Ввічливість. Humanitas, 2026, вип. 1, с.253-262. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.33>
13. Casquilho-Martins, I. The impacts of socioeconomic crisis in Portugal on social protection and social work practices. Sustainability. 2021. 13(23), 13198. DOI : <https://doi.org/10.3390/su132313198>
14. Kolomiiets L. Features of the activities of social services specialists in Ukraine under modern challenges. Personality and Environmental Issues. 2025. 4.3, p.57-63. DOI : [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(3\)-57-63](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(3)-57-63)
15. Okonkwo J. I. The Role of Social Workers in Crisis Intervention. International Journal of Research and Innovation in Social Science. 2025. Aug, p.1581-1590. Retrieved from : <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.907000130>



Тема 3. Теоретичні засади й технології кризового та екстреного втручання

Зміст теми

Поняття кризового та екстреного втручання та його місце у системі соціальної роботи. Кризове втручання й кризові інтервенції в контексті теорії криз. Етапи кризового втручання. Основні технології кризового втручання та контекст їх застосування фахівцями з соціальної роботи: кризове консультування; перша психологічна допомога; технологія кризового втручання; соціальна діагностика кризової ситуації; соціальний супровід; медіація й посередництво; мобілізація ресурсів клієнта тощо. Інтенсивний догляд (опіка) як стратегія кризового втручання в гострій кризовій ситуації. Основні методи кризового втручання: соціальні (інформування, консультування, посередництво, соціальний супровід); психологічні (активне слухання, емпатійна підтримка, нормалізація переживань, стабілізація психоемоційного стану, просвіта); організаційні (координація між службами, перенаправлення клієнта, залучення ресурсів громади). Індикатори ефективного й неефективного кризового втручання.

Роль фахівця з соціальної роботи у здійсненні кризового та екстреного втручання, межі його професійної компетентності (зокрема, у міждисциплінарній команді).

Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання (наказ Міністерства соціальної політики України від 01.07.2016 р. №716)

Кризова ситуація - ситуація, в якій з'являється набір травматичних подій, обставин, з яких людина не може вийти, не змінивши їх. Кількість можливих варіантів змінювати ці обставини незначна, будь-яка спроба змін обставин традиційними чи звичайними способами може призвести до погіршення ситуації, до зменшення можливостей та ще більшого обмеження дій

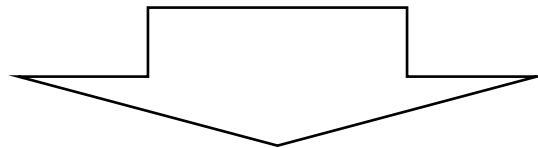
кризове та екстрене втручання - термінове втручання в кризову ситуацію з метою негайного усунення або мінімізації наслідків такої ситуації, надання допомоги та підтримки, спрямованої на її подолання

Соціальна послуга кризового та екстреного втручання - психологічна допомога (консультування, підтримка, діагностика, корекція, психотерапія, реабілітація), надання інформації з питань соціального захисту населення, допомога в організації взаємодії з іншими фахівцями та службами, представництво інтересів, корекція сімейних стосунків, допомога особам, які постраждали від насильства в сім'ї, допомога в отриманні безоплатної правової допомоги, організація надання невідкладної медичної допомоги, організація надання притулку

забезпечення якісної, оперативної, короткотривалої допомоги, захисту і підтримки особам, які переживають кризову ситуацію, у тому числі насильство в сім'ї

допомога надається особам, які не можуть самостійно сформувати ефективні способи реагування та адаптації до кризової ситуації, негайно й одразу після встановлення контакту

за наявності загрози життю чи здоров'ю особи надавач соціальної послуги негайно в телефонному режимі повідомляє службу у справах дітей, орган Національної поліції України та здійснює негайно, але не пізніше ніж протягом 24 годин, екстрене втручання



відновлення оптимального рівня персонального та міжособистісного функціонування

зменшення ознак впливу кризової ситуації

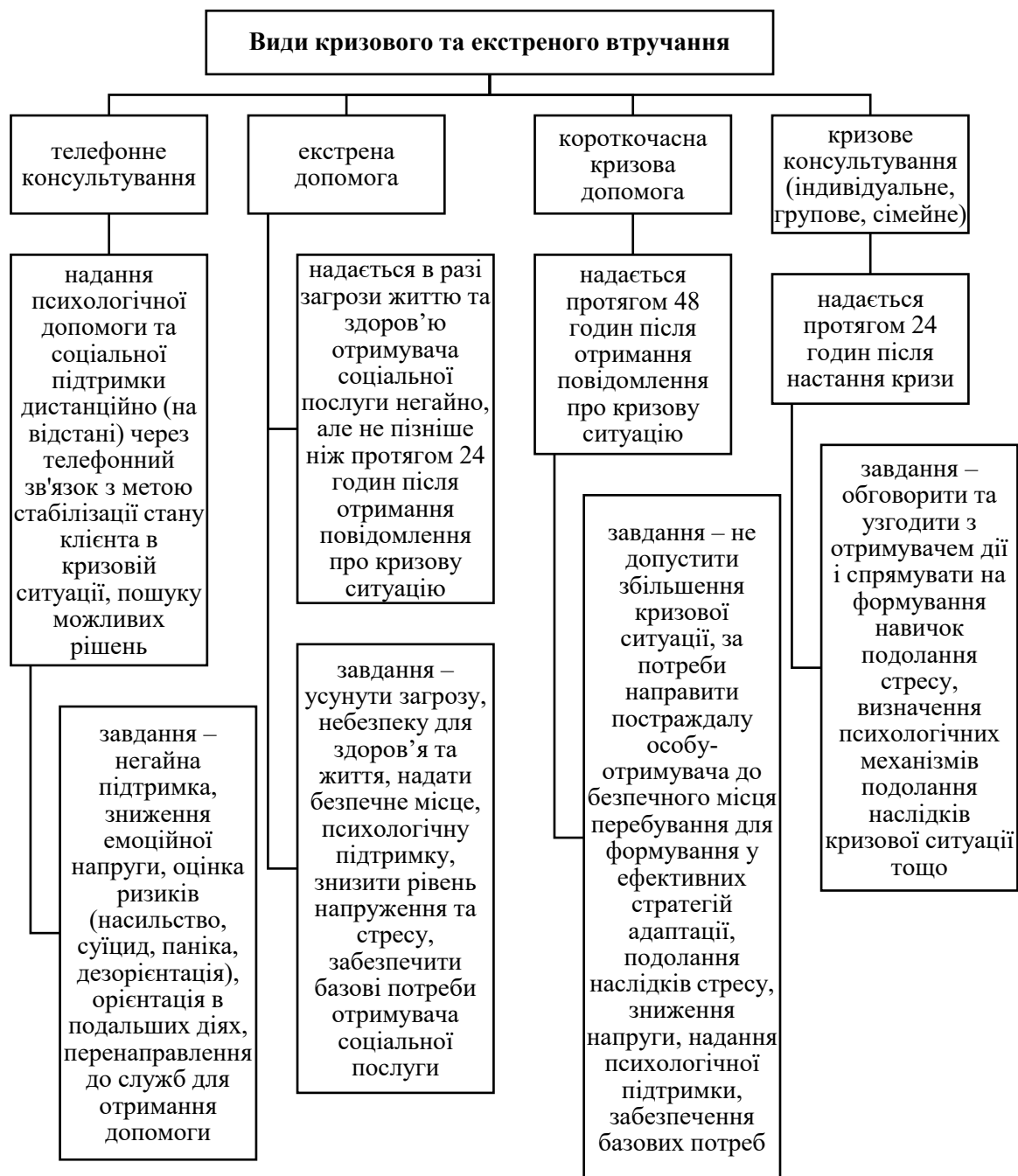
усунення прямої загрози життю і здоров'ю

активізація та наснаження постраждалих

підвищення особистої спроможності на подальше самостійне вирішення проблем, що спричинили кризову ситуацію або стали її наслідком

Соціальна послуга кризового та екстреного втручання може надаватися

за місцем проживання отримувача	за місцем перебування отримувача	в організації, яка здійснює кризове втручання
	заклад охорони здоров'я, заклад освіти, тимчасовий притулок, тимчасові мобільні пункти допомоги, місця перебування родичів та близьких постраждалих, тимчасове безпечне місце та ін.	



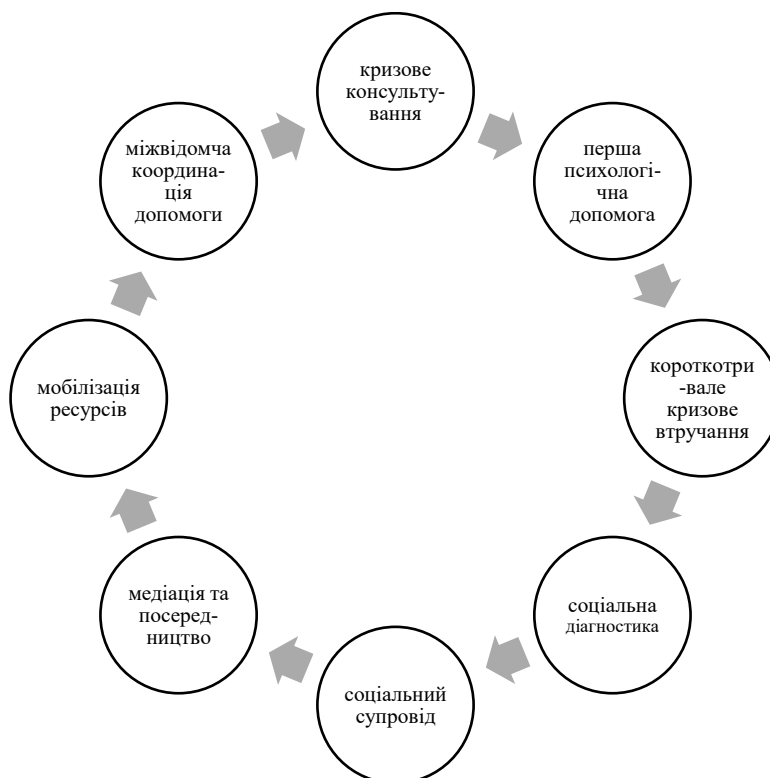
Основні заходи соціальної послуги кризового та екстреного втручання

• проведення оцінки кризової ситуації	• детальний аналіз та обговорення кризової ситуації
• інформування про кризову ситуацію, її наслідки, права людини в кризовій ситуації, способи та процедури отримання допомоги	• задоволення термінових базових потреб (у безпеці, харчуванні, медичній допомозі, одязі тощо)
• організація та надання психологічної підтримки в кризовій ситуації та допомога у подоланні її наслідків, у тому числі, що виникла внаслідок вчинення насильства в сім'ї (психодіагностика, психологічне консультування, психологічна підтримка)	• сприяння влаштуванню у безпечне місце перебування (наприклад, тимчасовий притулок)
• забезпечення взаємодії з іншими фахівцями та службами для усунення ознак кризової ситуації (виклик бригади швидкої допомоги, правоохоронних органів, представників державних соціальних служб, комунальних і транспортних служб тощо)	• допомога в оформленні документів
• строк надання не більше 72 годин з початку надання соціальної послуги до моменту усунення ризику, після чого для подолання складних життєвих обставин особа чи сім'я отримує інші необхідні соціальні послуги	

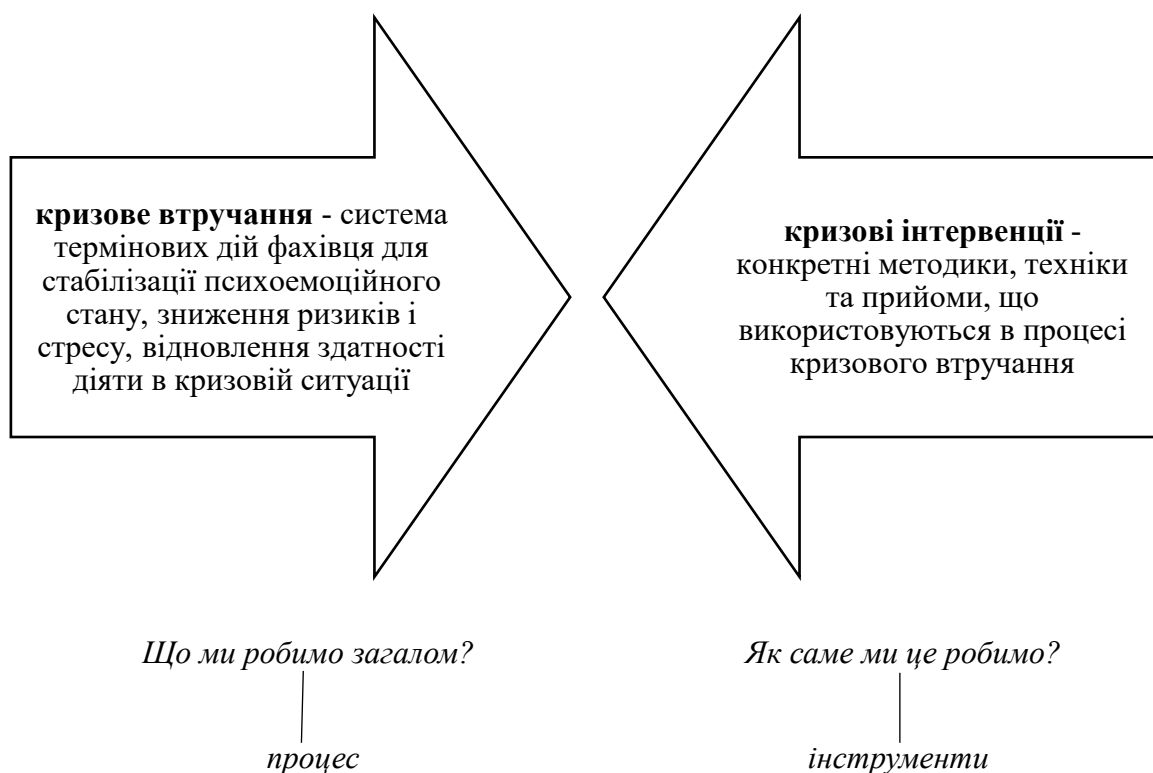
Орієнтовні етапи кризового втручання



Поширені технології кризового втручання

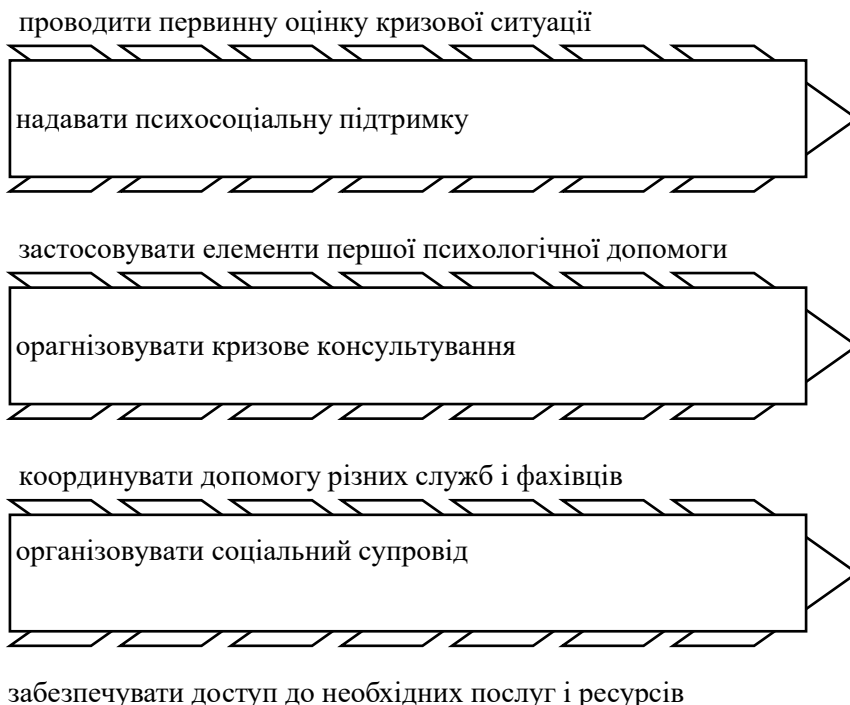


Кризове втручання та кризові інтервенції





Роль фахівця з соціальної роботи в кризових інтервенціях



Кризове консультування

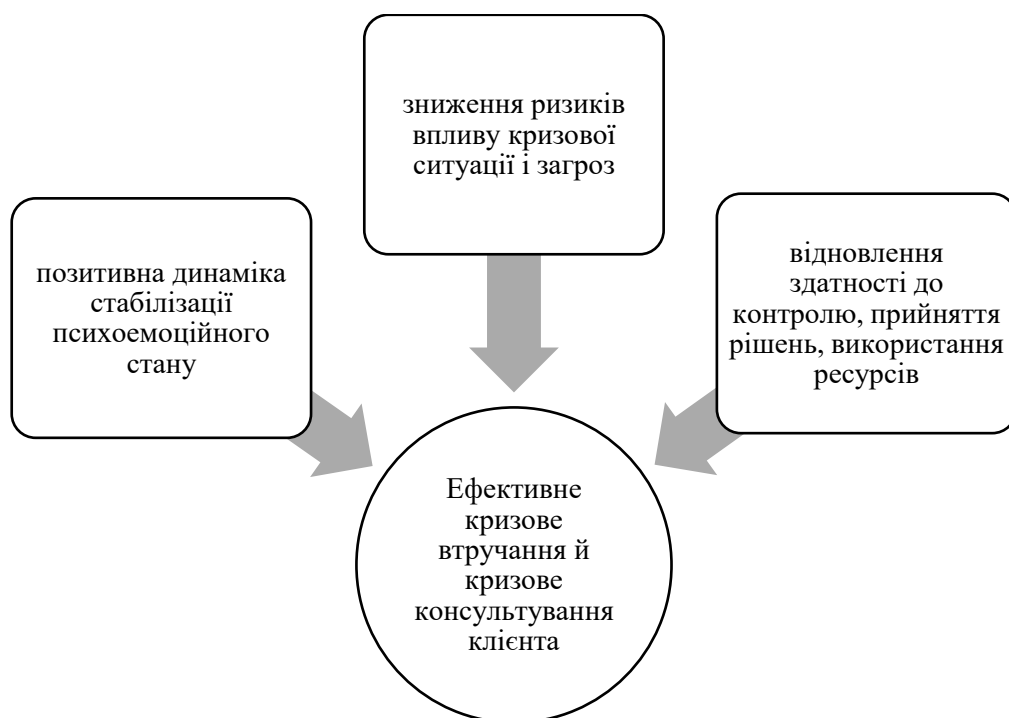


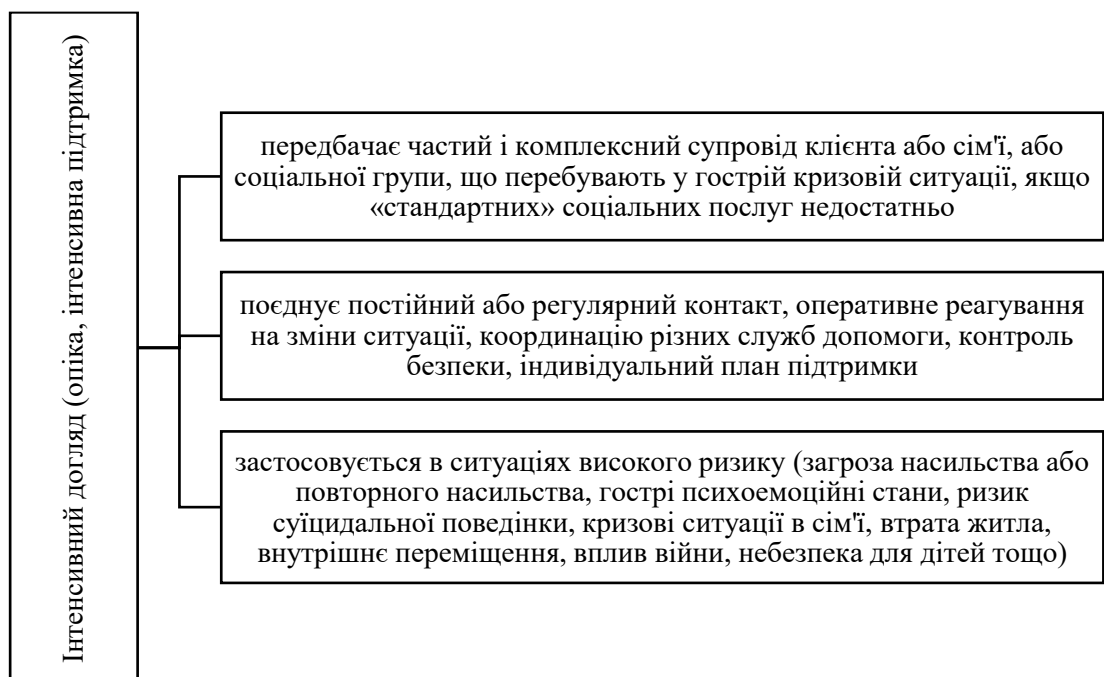
Кризове консультування – короткотривала форма психологічної та соціальної допомоги, спрямована на підтримку особи в кризовій ситуації, зниження емоційного напруження та відновлення її ефективного функціонування та психосоціальної спроможності

Кризове консультування – особливий формат психологічного консультування в силу значного вектору психологічної роботи, який починається з позиції «підтримки» клієнта у ситуації гострої складності і «неможливості», а завершується «типовим» для психологічного консультування знаходженням (відновленням, реорганізацією) смислів і вивільненням ресурсів особистості. Мета кризового консультування полягає у забезпеченні клієнта безпекою, у сприянні його стабільності у спосіб маніфестації особистісних ресурсів для опанування кризою (С. Калішук, 2023)

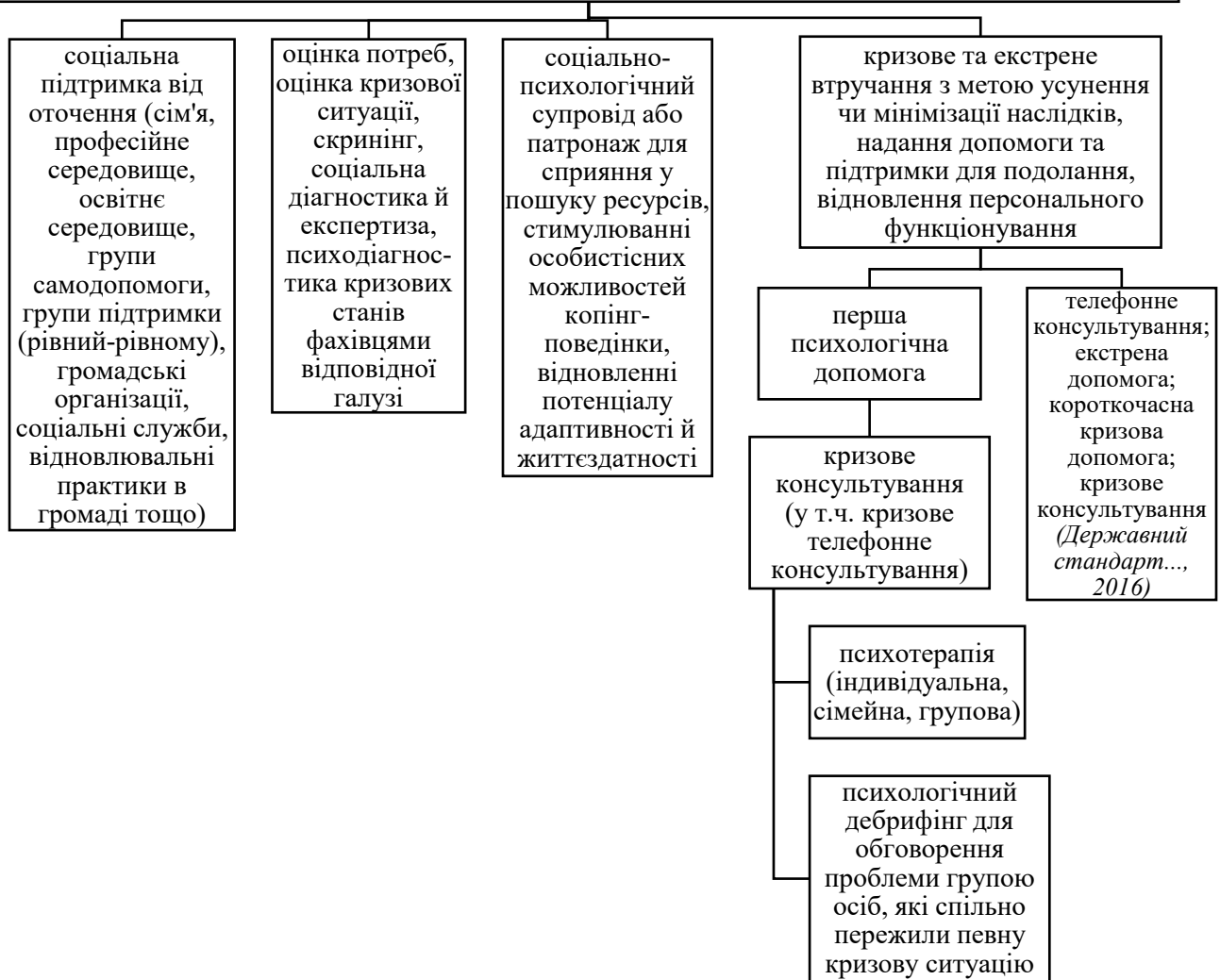
Форми:			
індивідуальне (очно)	телефонне	онлайн-консультування через відеозв'язок, чат	виїзна допомога мобільної бригади

Ефективне й неефективне кризове втручання й кризове консультування





Стратегії психосоціальної допомоги особистості, сім'ї, соціальній групі в кризових ситуаціях



Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягає сутність кризового та екстреного втручання і яке його місце в системі соціальної роботи?
2. Як кризове втручання пояснюється в контексті теорії криз та які основні прояви кризового стану клієнта?
3. Які етапи кризового втручання можна виокремити та яка логіка переходу між ними?
4. Які основні технології кризового втручання застосовує фахівець із соціальної роботи?
5. У яких випадках доцільно застосовувати медіацію, посередництво та мобілізацію ресурсів клієнта в кризовій ситуації?
6. У чому полягає специфіка інтенсивного догляду (опіки) як стратегії кризового втручання в гострих кризових станах?
7. Які основні методи кризового втручання та як вони інтегруються в практику соціальної роботи?

8. Які індикатори свідчать про ефективність або неефективність кризового втручання і як визначається межа професійної компетентності фахівця з соціальної роботи?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Губар О., Белова І. Кризове консультування в соціальній роботі : інтеграція психологічного підходу як основи ефективної допомоги клієнтам. *Ввічливість. Humanitas*, 2025, вип.3. С.43-52. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.6>
2. Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання: наказ Міністерства соціальної політики України від 01.07.2016 р. №716. URL : [Про затвердження Державного стан... | від 01.07.2016 № 716 \(rada.gov.ua\)](https://rada.gov.ua)
3. Зликов В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
4. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади. Навчальний посібник. Київ : МайстерКниг, 2023. 368 с.
5. Клименко Ю. Соціально-психологічна діагностика, реабілітація та корекція особистості у кризових життєвих ситуаціях. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2025. Вип 1(14). С.28-36. DOI : [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(14\).2025.330876](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(14).2025.330876)
6. Коломієць Л. І. Професійна діяльність фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях: сучасні виклики, стратегії, практики. *Ввічливість. Humanitas*, 2026. Вип.1, с.73-82, DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.10>
7. Кулава К. Від кризового втручання до довготривалого супроводу: еволюція консультативної практики у соціальній роботі в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*, 2026, вип.2, с. 92-99. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.2.12>
8. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 66 с.
9. Плахова О. М. Кризова комунікація в соціальній роботі в умовах війни. *SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи*. 2022, № 12. С.33-39. DOI : <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-04>
10. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко; за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
11. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи. Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
12. Серьогіна Н. Методи кризового консультування та оцінка ризиків у соціальній роботі: сучасні підходи та міждисциплінарні орієнтири. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2025. Вип 2(17). С.140-147. DOI : [10.31499/2618-0715.2\(17\).2026.361140](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(17).2026.361140)
13. Черезова І. Життєва криза та можливості її опанування. *Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник*. Бердянськ, БДПУ, 2021. С.8-18; с.73-87.
14. Kolomiets L. Features of the activities of social services specialists in Ukraine under modern challenges. *Personality and Environmental Issues*, 2025. Volume 4, Issue3. P.57-63. DOI : [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(3\)-57-63](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(3)-57-63)



Тема 4. Соціальна робота в умовах переживання життєвих криз

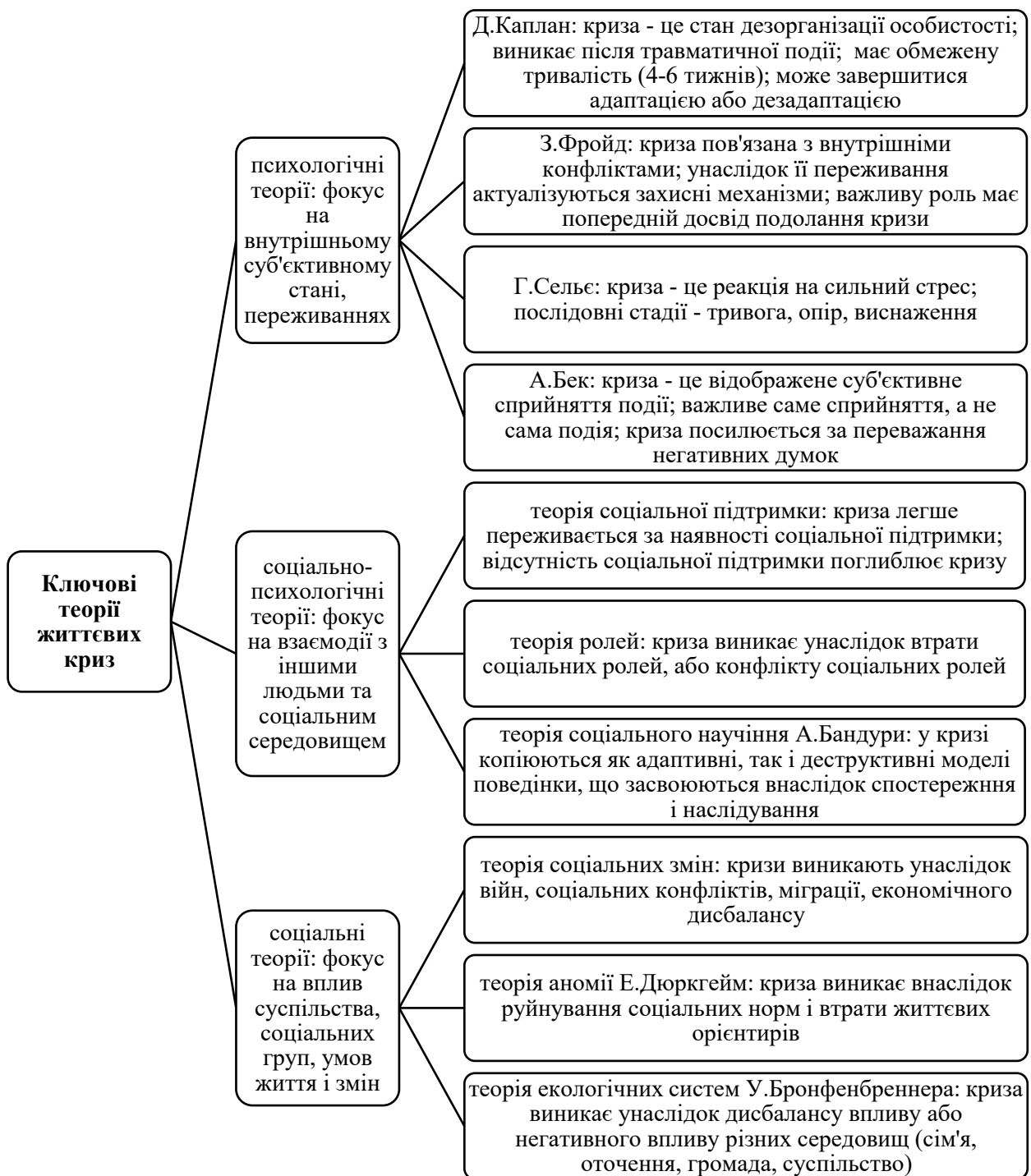
Зміст теми

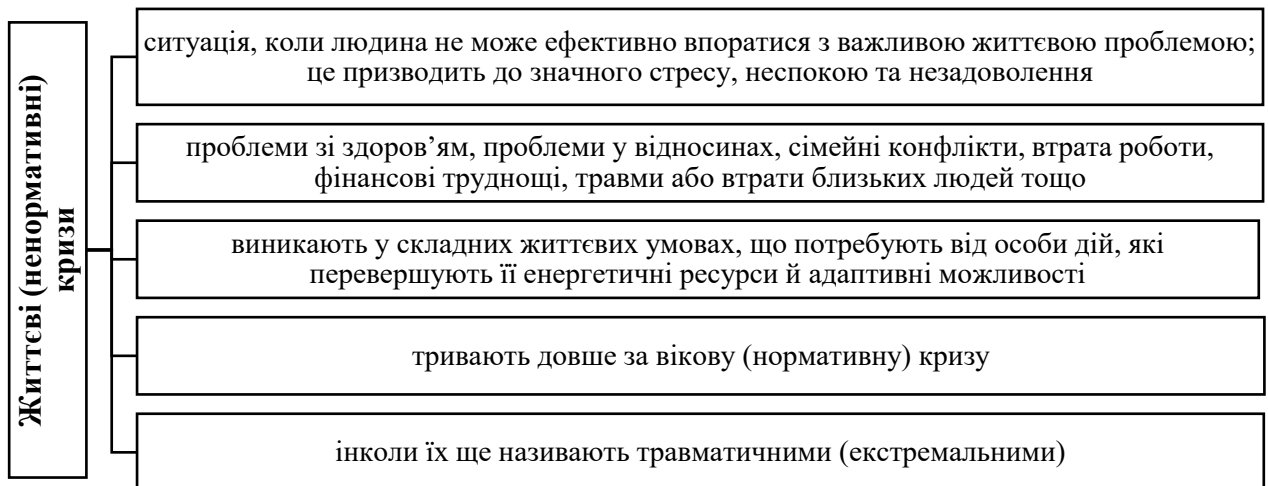
Психологічні, соціально-психологічні й соціальні теорії кризи. Концепції кризового розвитку особистості. Теорія ситуаційних (життєвих) криз. Кризи в контексті стресу й копіngu. Екологічна (системна) теорія криз. Теорія травматичних криз. Феноменологія та психосоціальні наслідки переживання життєвих криз з точки зору соціальної роботи. Традиційні та інноваційні практики психосоціальної підтримки в умовах переживання життєвих криз: вітчизняний та зарубіжний досвід. Прогресивні й регресивні життєві кризи. Основні життєві кризи особистості, причини їх виникнення. Біографічні кризи. Кризи ідентичності. Соціальні та професійні кризи. Роль соціального середовища та соціальної підтримки у подоланні життєвих криз.

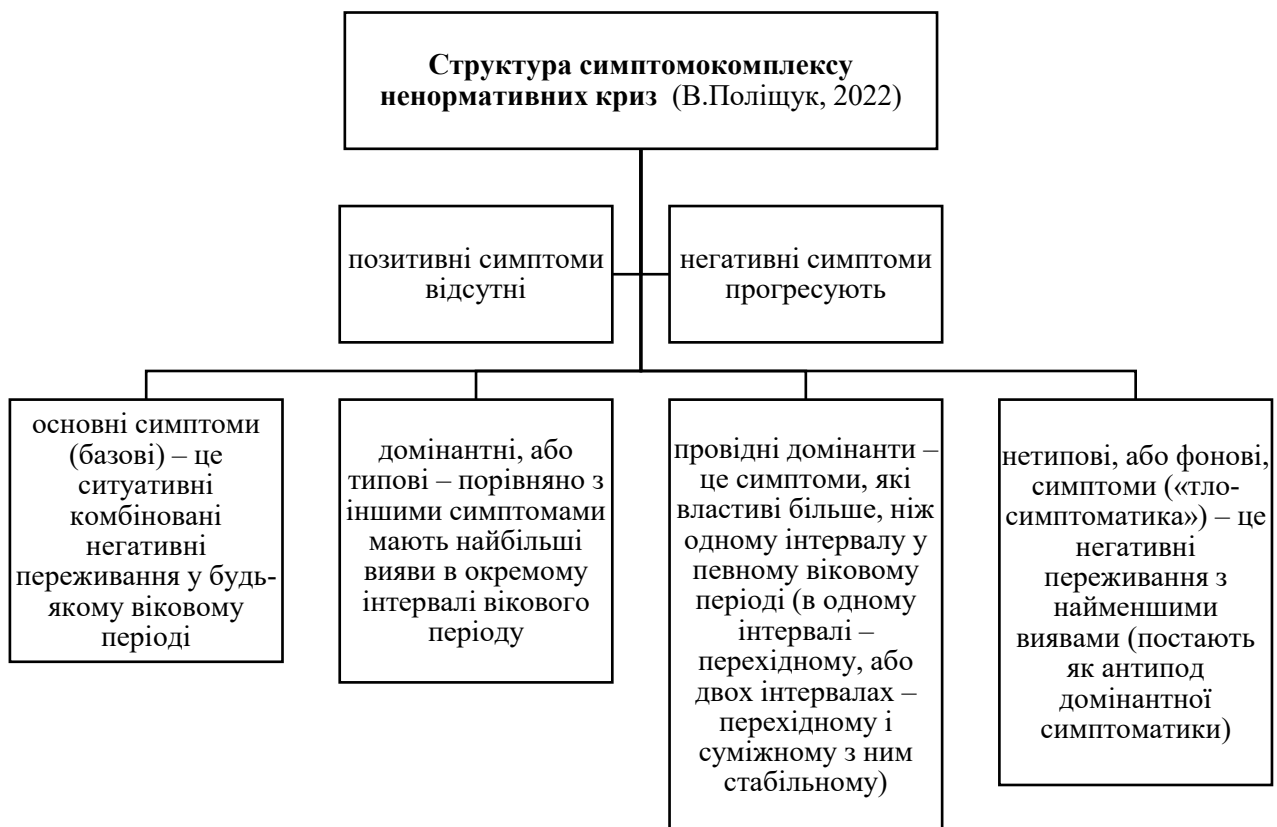
Особливості діяльності фахівця з соціальної роботи у період переживання життєвих криз: оцінювання потреб клієнта, ресурсів особистості, залучення ресурсів громади тощо. Вивчення потреб у нових соціальних послугах з точки зору соціальної роботи в умовах переживання життєвих криз клієнтами. Аналіз досвіду діяльності фахівців із соціальної роботи у період переживання клієнтами життєвих криз: всеукраїнський і регіональний контекст. Потенціал супервізії для підвищення якості соціальних послуг і психосоціальної підтримки клієнтів в умовах переживання життєвих криз, підсилення резиліентності та професійної рефлексії фахівців із соціальної роботи.

Теоретичні засади соціальної роботи в кризових ситуаціях

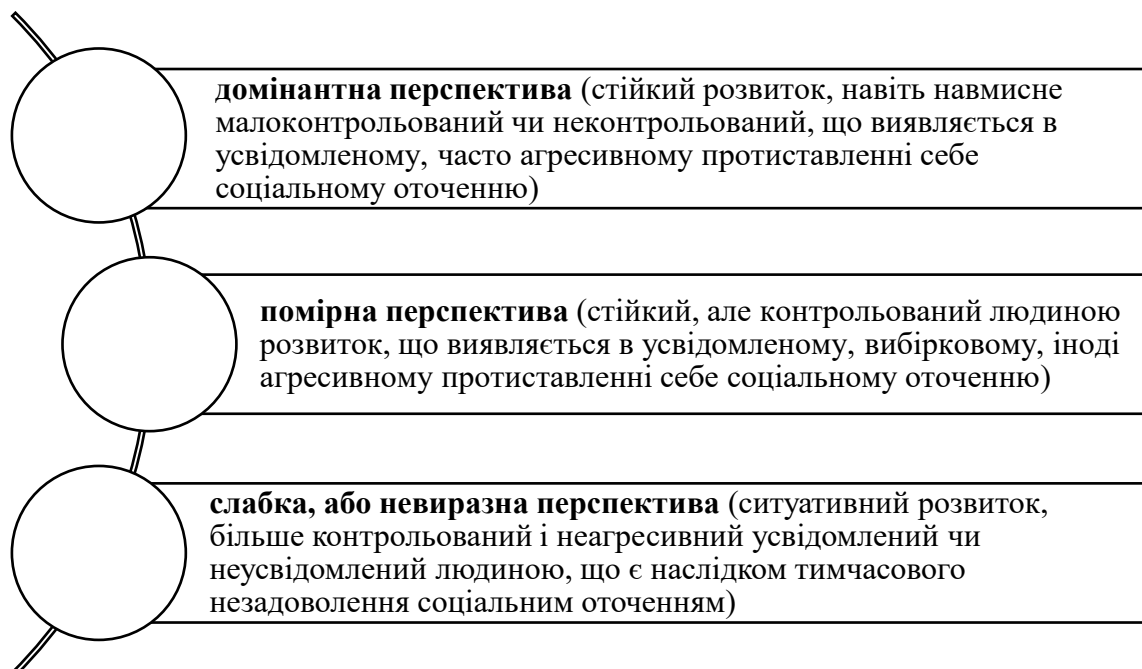
Теорія кризового розвитку особистості	Теорія життєвих (ситуаційних) криз	Теорія стресу і копіngu	Екологічна (системна) теорія криз	Теорія травматичних криз
- кризи природна частина розвитку людини; - виникають на певних етапах життя; - подолання кризи сприяє особистісному зростанню	- кризи є реакцією на несподівані життєві події; - виникають, якщо подія є стресовою або травматичною; - людині недостатньо ресурсів для подолання	- криза розкриває взаємозв'язок стресу і способів його подолання; - кризова ситуація оцінюється як загроза або виклик; - виникає коли ресурси не відповідають рівню стресу; - можливість впорядкування є завдяки використанню копінг-стратегій	- кризи виникають унаслідок порушення взаємодії людини з соціальним середовищем; - можуть зумовлюватися порушенням соціальних зв'язків, соціальною ізоляцією, нестачею соціальної підтримки, конфліктами в соціальних групах	- кризи є наслідком травматичних подій; - травматичні події (війна, насильство, катастрофи, тероризм, втрати) призводять до появи психологічних травм, посттравматичних реакцій; - важливим є відновлення психічної стабільності







Основні перспективи переживань за життєвої (ненормативної) кризи, що впливають на обрання стратегії розвитку



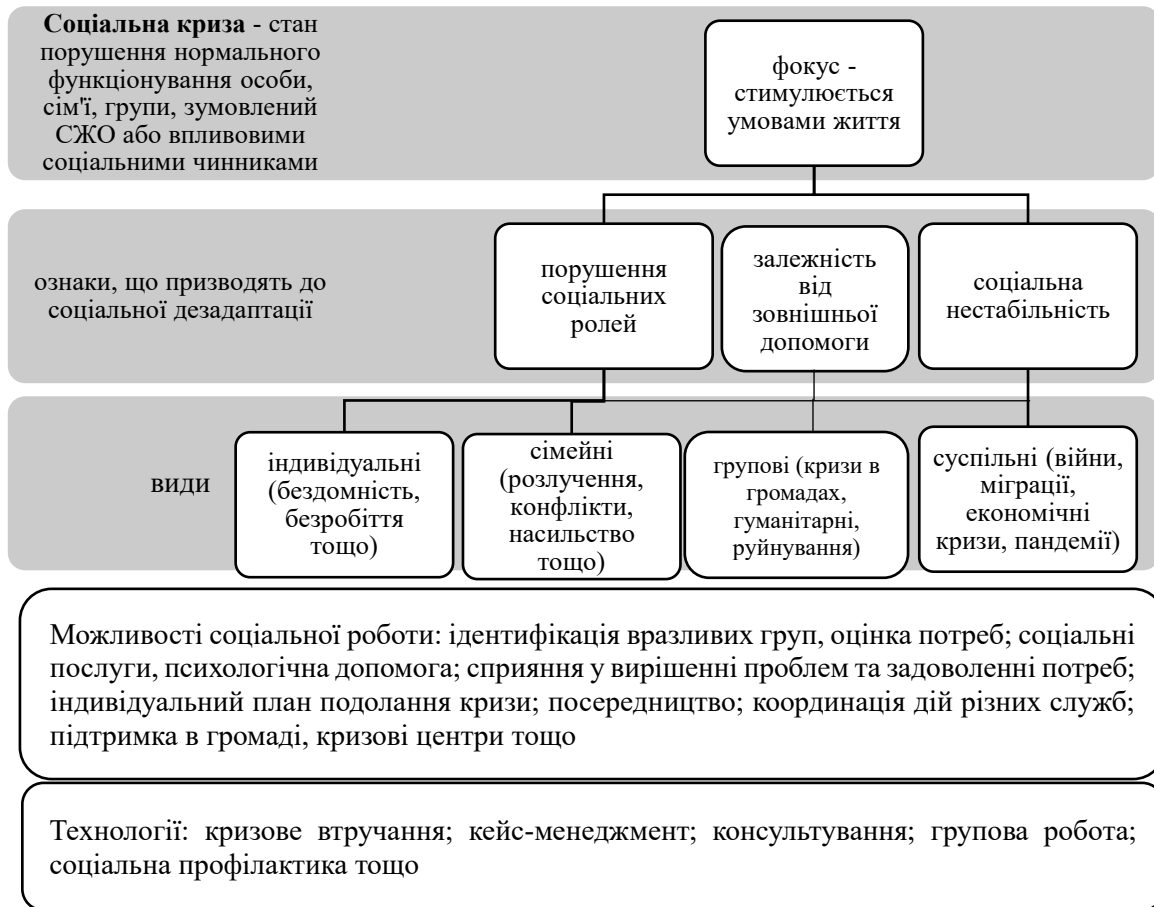


Типи життєвих криз за наслідками подолання





Соціальні кризи в соціальній роботі



Професійні кризи в соціальній роботі

Професійна криза - це стан внутрішнього напруження, невдоволення, втрати сенсу або ефективності професійної діяльності, який виникає через невизначеність або незадоволеність професійним становленням і розвитком, втрату професійної стабільності та сенсу самореалізації за фахом, суперечність між вимогами роботи та можливостями чи очікуваннями особи.

•*причини*: внутрішні (надмірне навантаження, стрес, зниження мотивації, вигорання, невідповідність інтересів і здібностей роботі, втрата сенсу) і зовнішні (низька заробітна платня, конфлікти в колективі, відсутність кар'єрного зростання, брак підтримки)

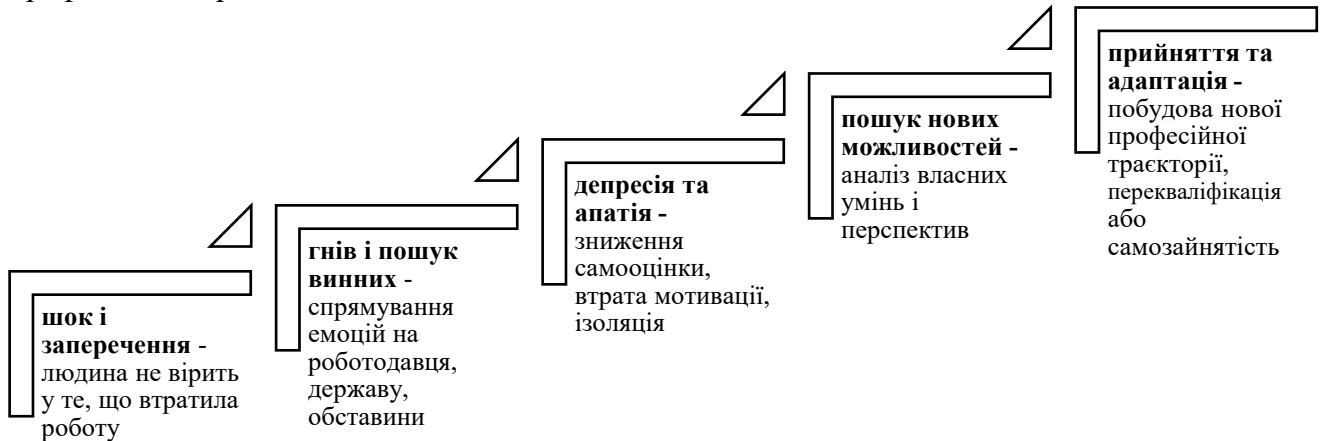
наслідки: професійне вигорання, втрата роботи, зниження якості життя, психологічні труднощі тощо

Можливості соціальної роботи: визначення причин кризи й оцінка ресурсів; індивідуальні консультації, психологічна допомога; коучинг; сприяння у вирішенні проблем, прийнятті рішень і пошуку нових можливостей; групова підтримка; перенаправлення; посередництво; координація дій різних служб, мотивація до змін



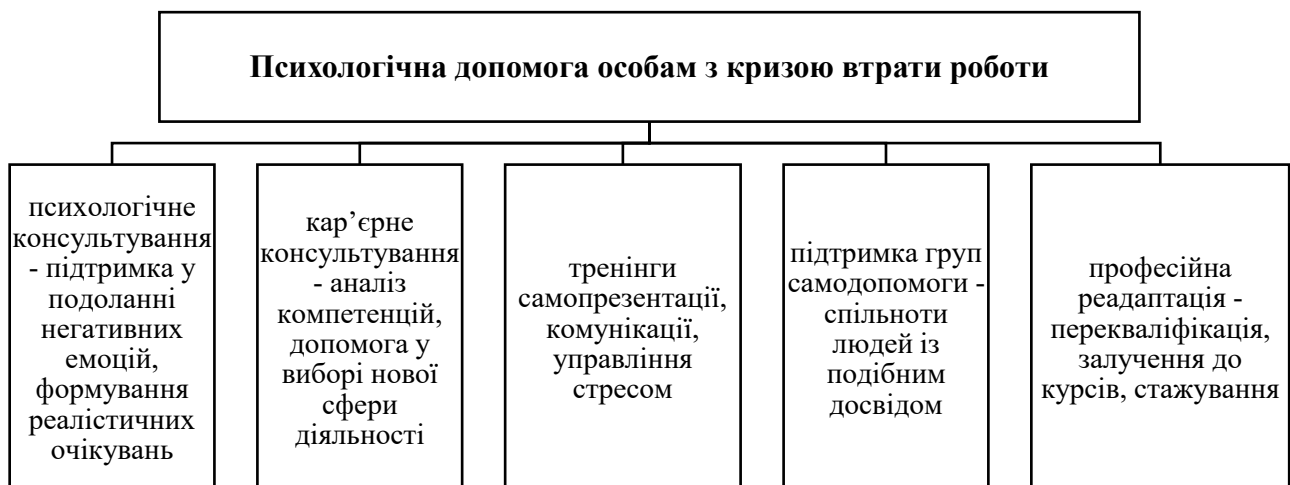
Криза втрати роботи – це гострий психоемоційний стан, що виникає внаслідок звільнення, скорочення або вимушеної зміни професійної діяльності. Зачіпає економічну, соціальну та особистісну сфери життя людини, викликає почуття тривоги, страху, непотрібності, депресію.

Основна мета допомоги – повернення людині почуття контролю, гідності, цінності, розвиток здатності до самореалізації в нових умовах, формування позитивної мотивації до професійного зростання.



Спрямованість дій клієнта в процесі переживання кризи втрати роботи

звернутися до центру соціальних служб, центру зайнятості й оформити допомогу по безробіттю	отримати інформацію про вакансії, освітні програми	пройти профорієнтаційне тестування	відновити соціальні зв'язки та впевненість у собі	залучитися до тимчасових програм зайнятості чи волонтерства
--	--	------------------------------------	---	---



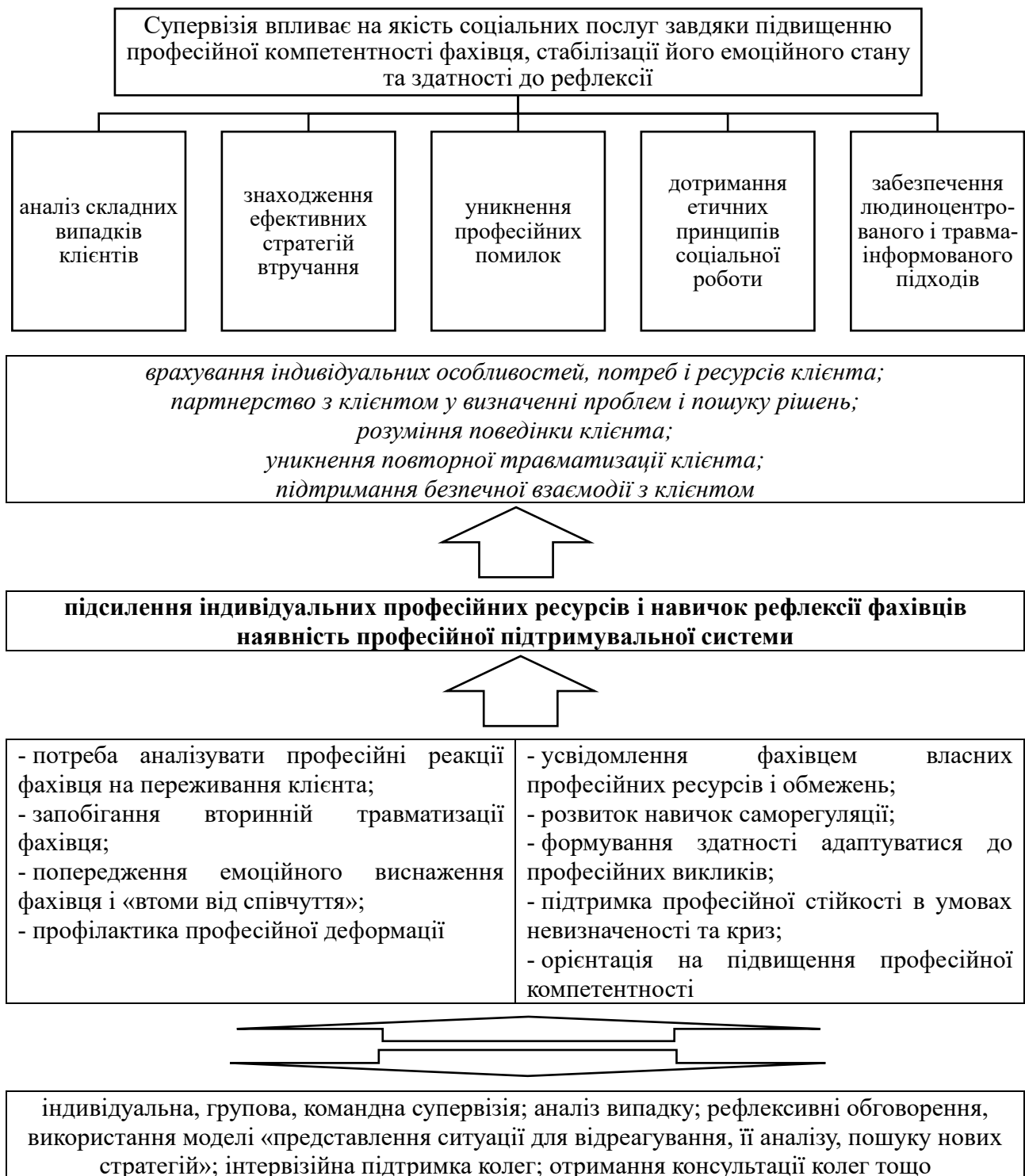
Негативні наслідки переживання кризи втрати роботи



Можливості діагностики в діяльності фахівців із соціальної роботи в кризових ситуаціях



Потенціал супервізії у підвищенні якості соціальних послуг і психосоціальної підтримки в умовах переживання клієнтами життєвих криз



Перелік питань для самоконтролю

1. У чому полягають основні положення психологічних, соціально-психологічних і соціальних теорій життєвої кризи та як вони пояснюють її виникнення?
2. Як концепції кризового розвитку особистості та теорія життєвих криз пояснюють динаміку переживання кризових станів клієнтів соціальної роботи?
3. Яким чином стрес і копінг-стратегії впливають на перебіг і подолання життєвих криз?
4. У чому полягає сутність екологічної (системної) та травматичної теорії життєвих криз та як вони застосовуються в соціальній роботі?
5. Які психосоціальні наслідки переживання життєвих криз і як вони проявляються у кризовому стані клієнта?
6. Які основні види життєвих криз та їх типові причини виникнення?
7. Яку роль відіграє соціальне середовище та соціальна підтримка у подоланні життєвих криз і підсиленні резиліентності особистості?
8. Які завдання виконує фахівець із соціальної роботи в період переживання клієнтами життєвих криз та потенціал діагностики в цьому аспекті?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Гаркуша І., Дубінський С. Про проблеми життєвої кризи особистості. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2022. Вип. 1 (23). С.49-58.
2. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Діагностична компетентність у професійній підготовці й діяльності фахівців із соціальної роботи. Соціальна робота та психологія: освіта і наука. 2026. Випуск 1. С.42-46. DOI :<https://doi.org/10.32782/3041-1351/2026-1-7>
3. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості соціальної діагностики в діяльності фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях. Соціальна робота та соціальна освіта, 2026. 1(16), с.48-60. DOI :[https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(16\).2026.355710](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(16).2026.355710)
4. Кулава К. О. Роль кризова консультування у формуванні стійкості клієнтів соціальної роботи. Публічне управління та соціальна робота, 2025. №1(5), с.54-59. DOI : <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2025-1-8>
5. Оксютів М., Мельничук Д. Конструктивні стратегії поведінки особистості у психогенних кризових ситуаціях. Вчені записки Університету «КРОК». Київ, 2023. Вип. 1 (69). С.253-260.
6. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
7. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 1(3). С.108-115. DOI :<https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
8. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73). №5. С.82-86. DOI : <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13>
9. Проданова О. М. Мотиваційні ресурси особистості та переживання кризового стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип.4. С.145-149. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.28>
10. Столярчук О. Життєві кризи особистості: психологічний путівник : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
11. Титаренко Т. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
12. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. 1 ч. Київ : Главник, 2007. 144 с.
13. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С. 405-428. DOI : 10.32626/2227-6246.2019-45.405-428
14. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний часопис. 2019. Вип. 45. С. 41-56. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_5

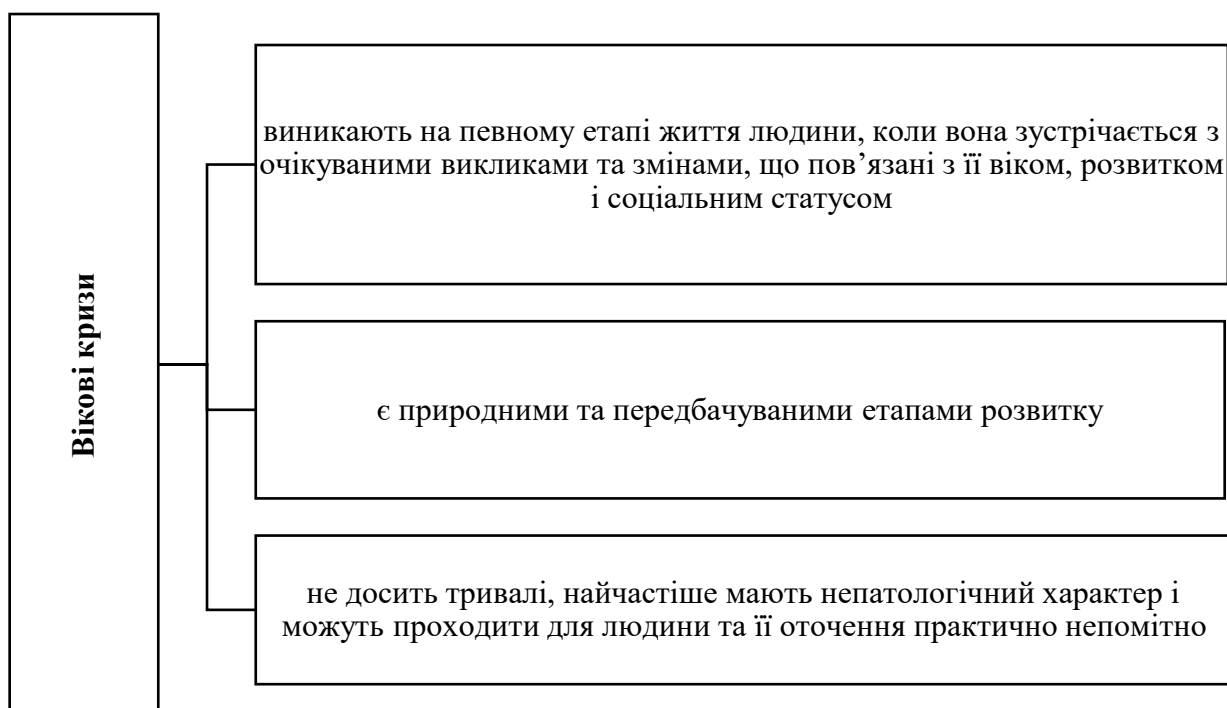


Тема 5. Сутність криз розвитку та їх урахування у процесі соціальної роботи

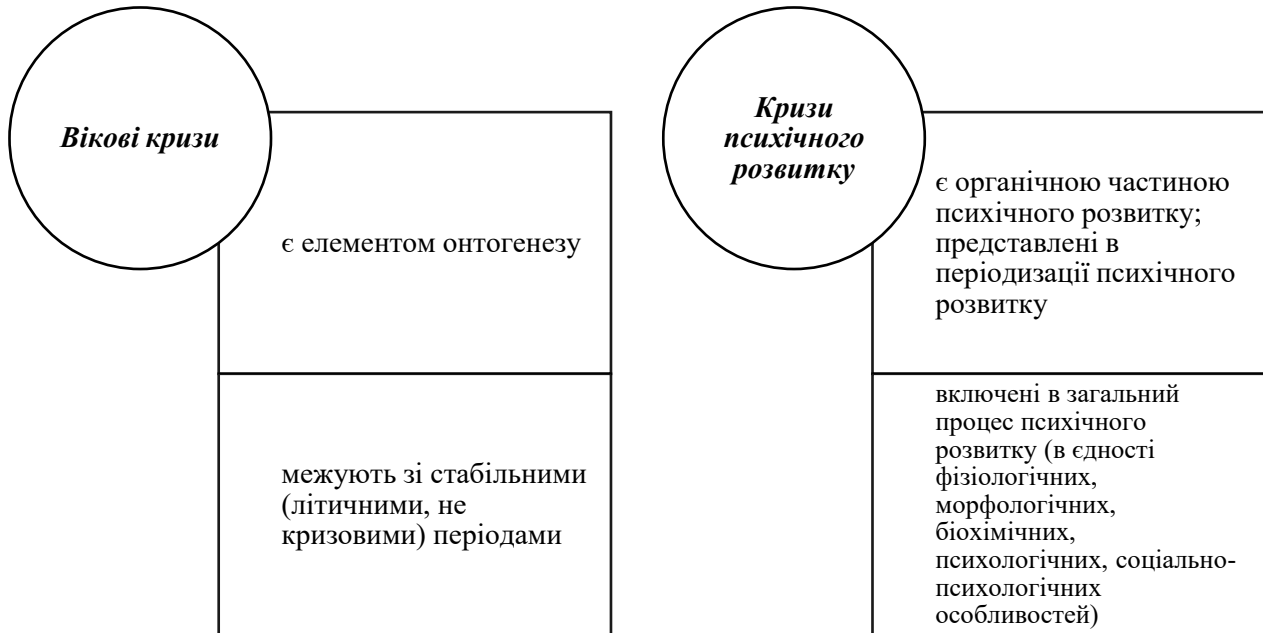
Зміст теми

Поняття криз розвитку в психології та соціальній роботі. Сучасні теоретичні підходи до розуміння криз розвитку впродовж життєвого циклу людини. Основні кризи розвитку на різних вікових етапах та їх вплив на соціальне функціонування, адаптацію й соціальну інтеграцію особистості.

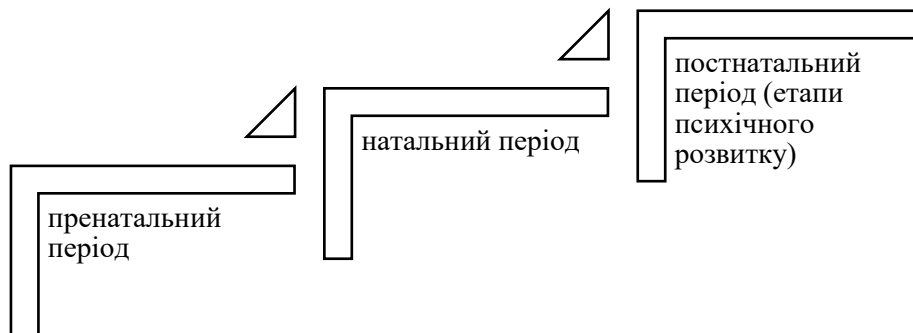
Психологічні й соціальні особливості переживання криз розвитку. Фактори ризику, захисні чинники, ресурси особистості та розвиток резиліентності. Особливості соціальної роботи з особами різного віку: оцінювання потреб, психосоціальна підтримка, консультування, соціальний супровід, наставництво, профілактика, підтримка життєвого планування та розвитку особистісних ресурсів. Клієнтоцентрований, сімейноцентрований, травма-інформований, ресурсний і міждисциплінарний підходи в соціальній роботі. Методи і форми соціальної роботи з різними віковими групами у період переживання криз розвитку. Організація взаємодії міждисциплінарних команд. Визначення потреб у нових соціальних послугах та особливості їх упровадження.

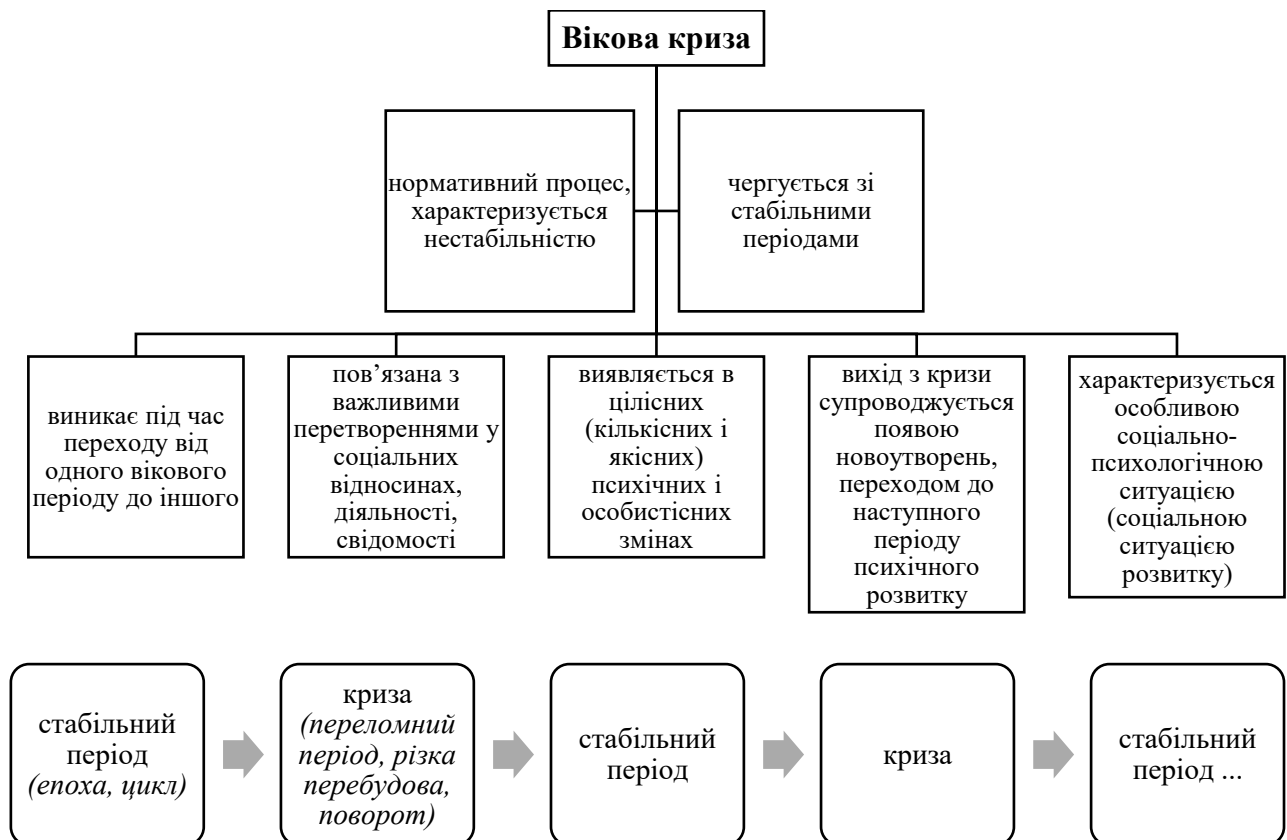


Вікові кризи та періодизація психічного розвитку

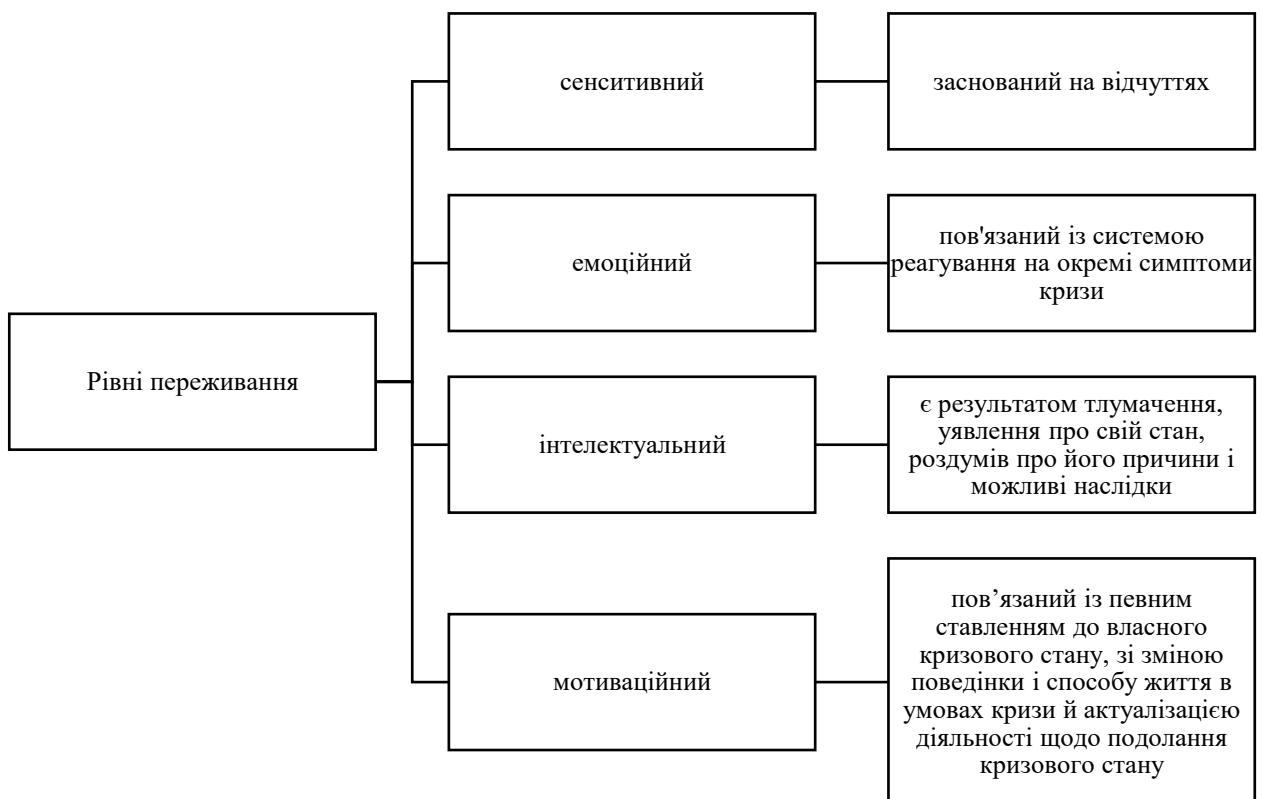


Онтогенез

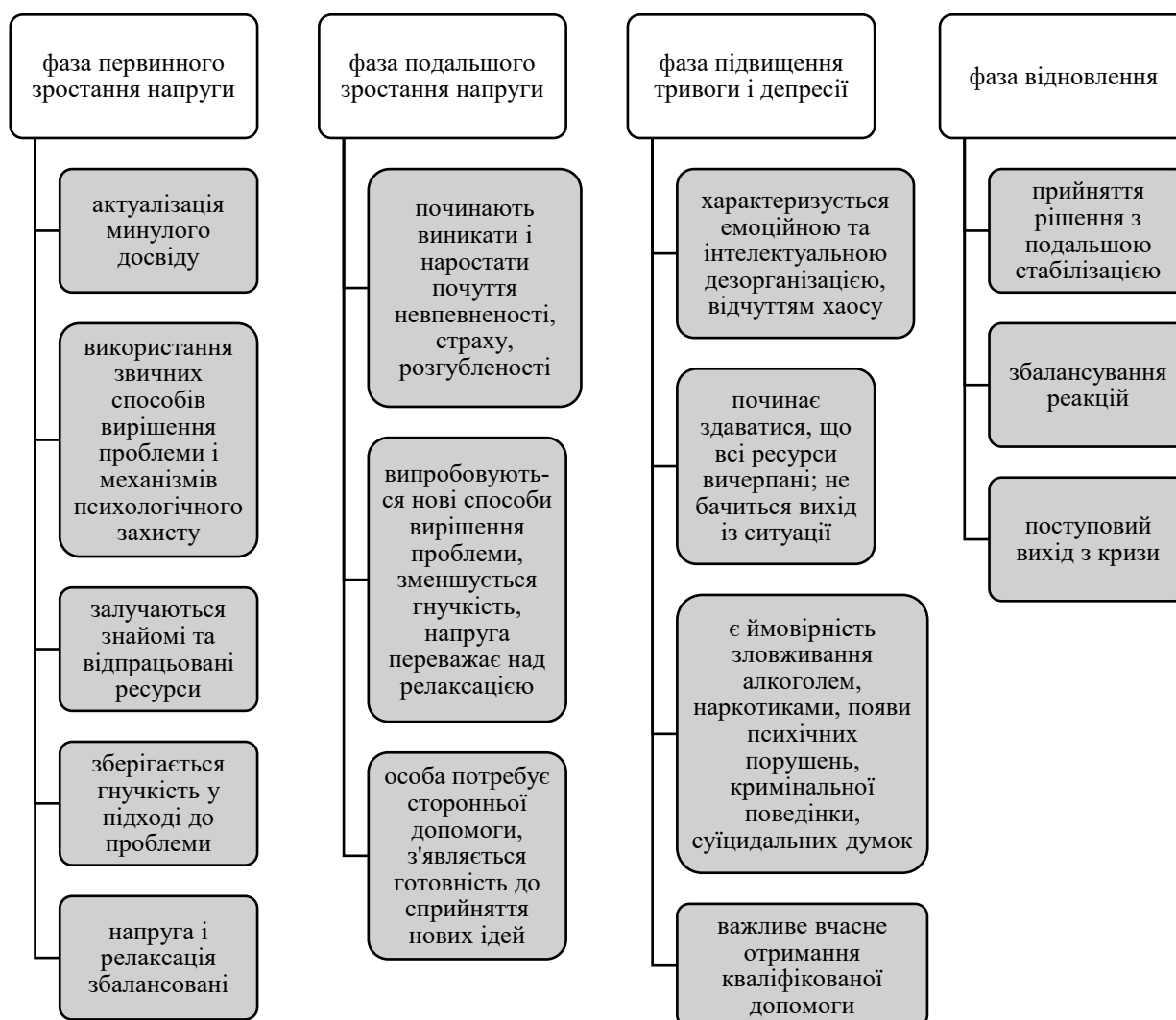
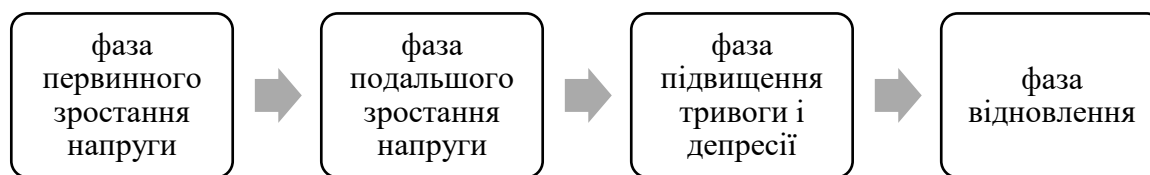




Суб'єктивна модель кризи через рівні переживання



Фази кризи (варіюються від трьох-чотирьох тижнів до двох-трьох місяців)



Сучасна періодизація психічного розвитку з виділенням вікових криз

Вікові кризи дитинства

Період новонародженості

Вік немовляти

☐
☐

- ☐ 0 - 1(2 міс)
криза
☐ **новонародженості**
фізіологічне
☐ пристосування,
біологічна сепарція

- ☐ 1(2) міс. - 1 рік
☐ **криза першого року**
життя
☐ заява про власну
незалежність

Ранній дитячий вік

Молодший шкільний вік

☐
☐

- ☐ 1 - 3 р.
☐ **криза трьох років**
☐ «Я сам»

- ☐ 6(7) - 10(11)р.
☐ **криза семи років**
☐ «Я сам у соціальному
плані»

Вікові кризи дорослішання

Підлітковий вік

Ранній юнацький вік

Юність (зріла юність)

☐
☐
☐

- ☐ 11(12) - 14(15) р.
☐ **криза підліткового віку**
☐ сепарація, емансипація

- ☐ 15(16) - 17(18) р.
☐ **криза юнацьких очікувань, криза**
ідентичності
☐ пошук себе, вибір спрямованості
життєвого шляху, особистісне і
професійне самовизначення

- ☐ 18 - 20 р.
☐ **криза професійної експектації**
☐ реалізованість /нереалізованість
професійних очікувань

Вікові кризи дорослості

Рання дорослість

Зріла дорослість

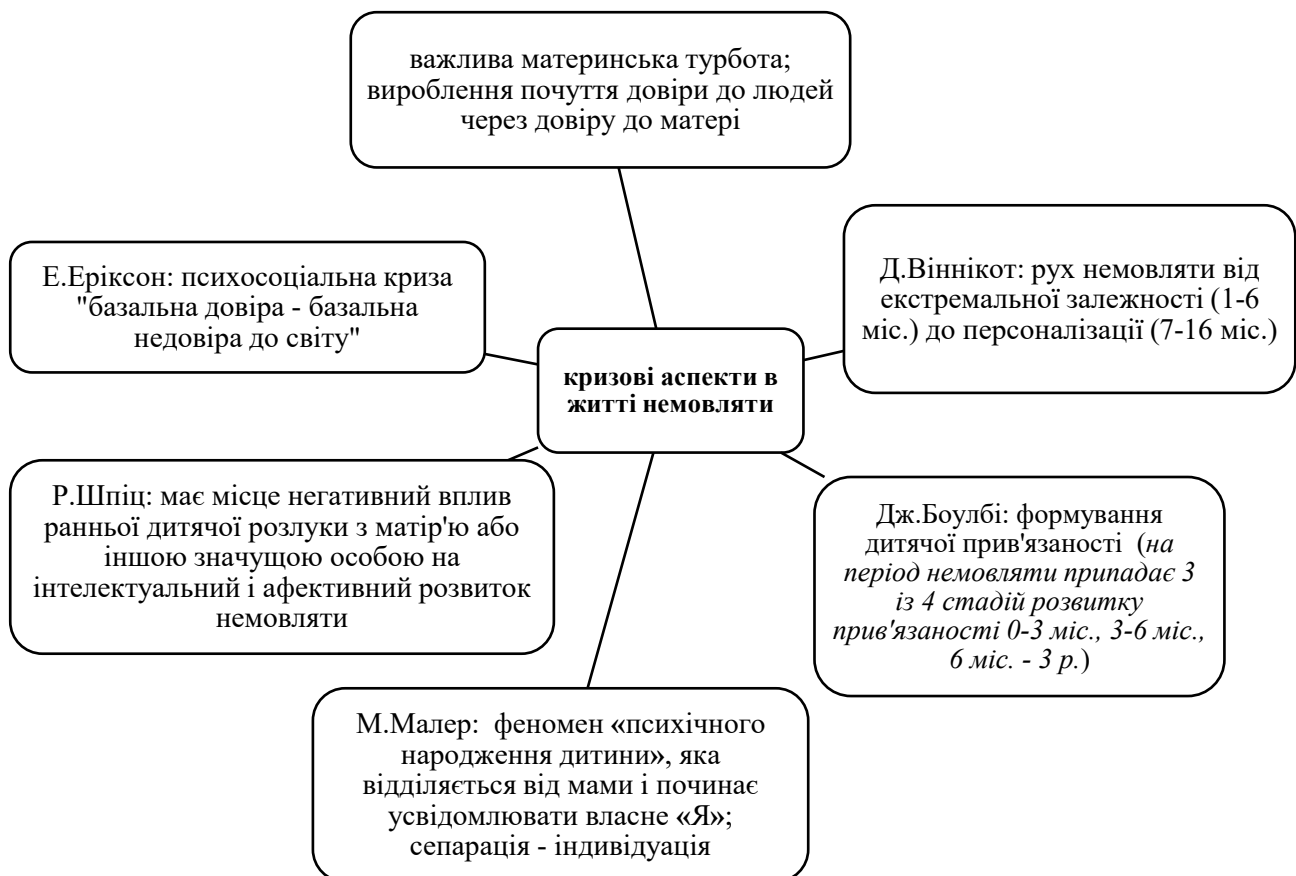
Пізня дорослість (старість)

☐
☐
☐

- ☐ 20 - 40 р.
☐ **криза юнацьких надій (24-27**
р.)
☐ перехід від мрій і амбіцій до
реальних можливостей

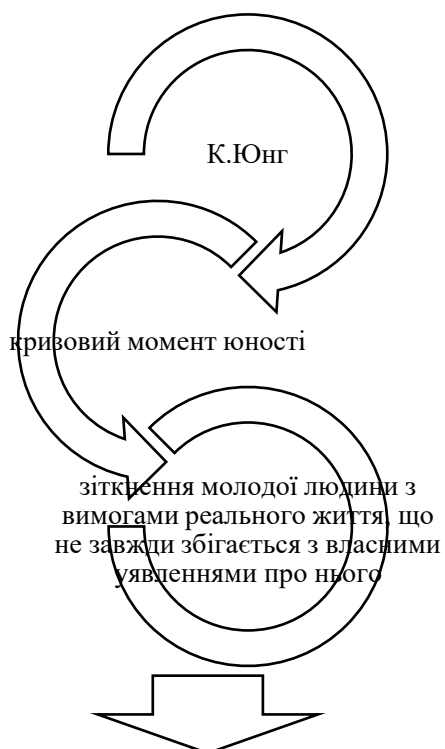
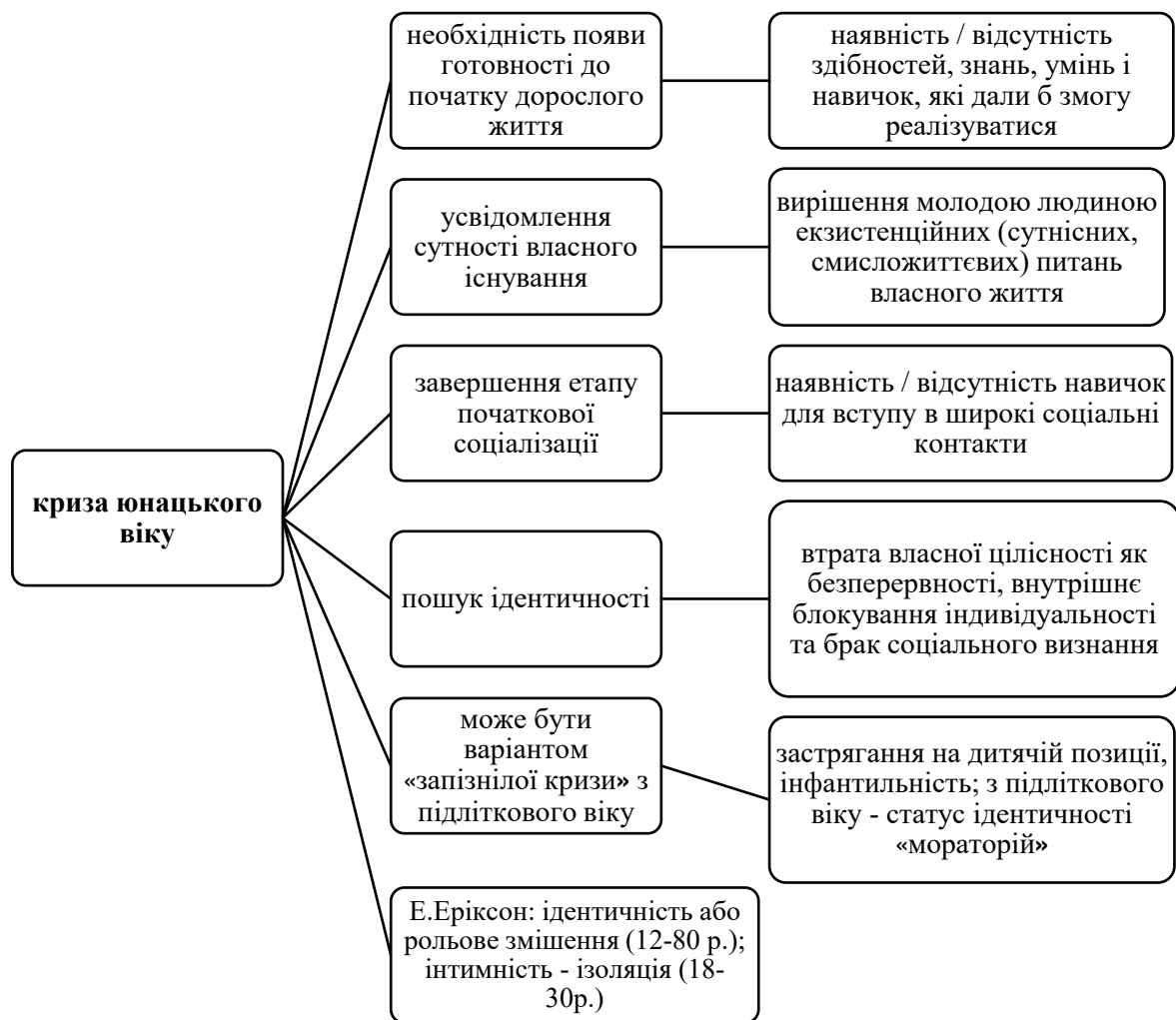
- ☐ 40 - 60 р.
☐ **криза нереалізованих**
можливостей (28-60 р.)
☐ розчарованість/інтеграція
досвіду

- ☐ понад 60 р..
☐ **криза усвідомлення сенсу**
життя (від 60 р.)
☐ "для чого це все було?"



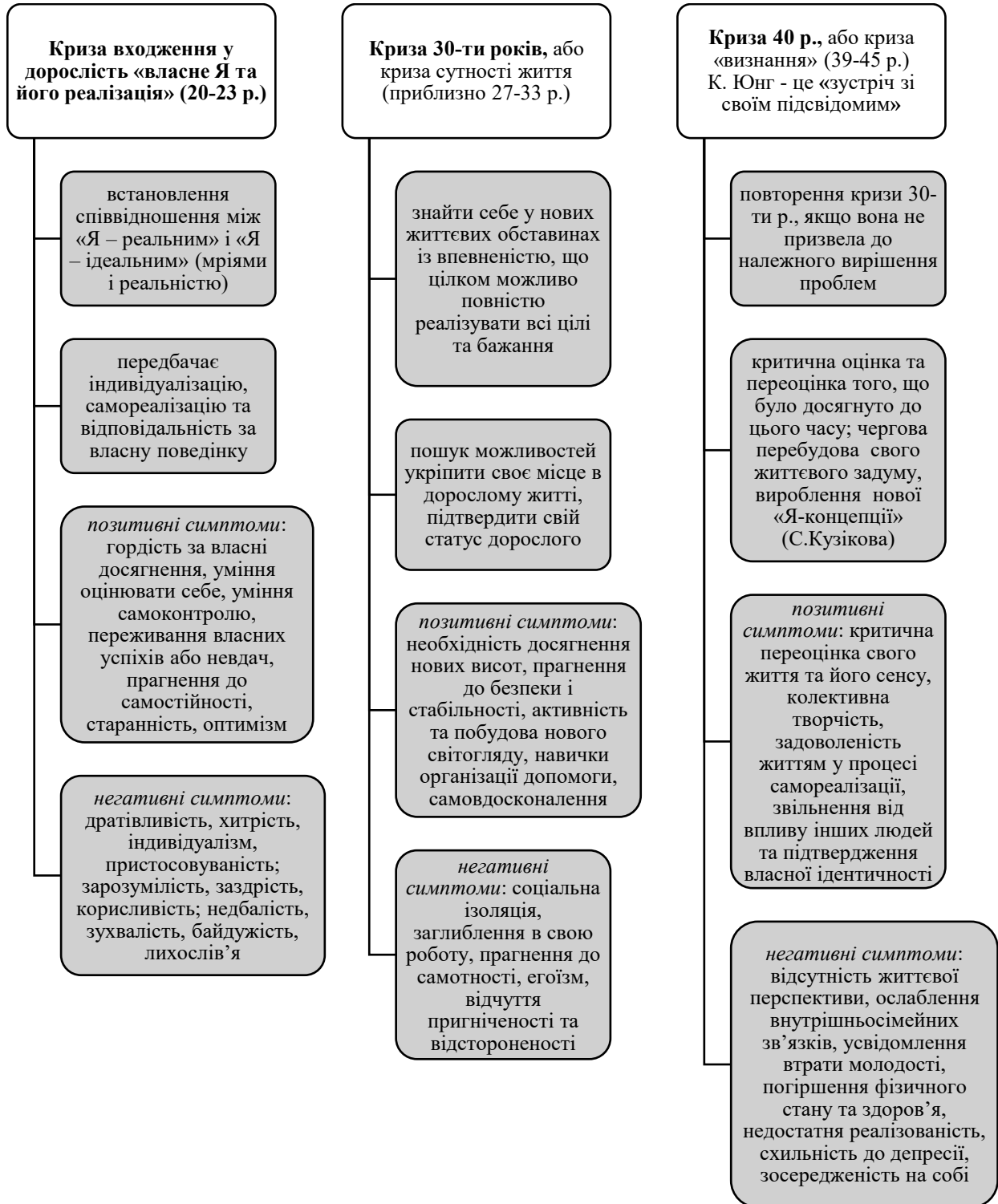






страх перед новим життям, можливістю зробити неправильний вибір, страх відповідальності за зроблений вибір, висока тривожність, невротичні реакції, хронічні захворювання, переживання стану самотності тощо

Вікові кризи ранньої та середньої дорослості

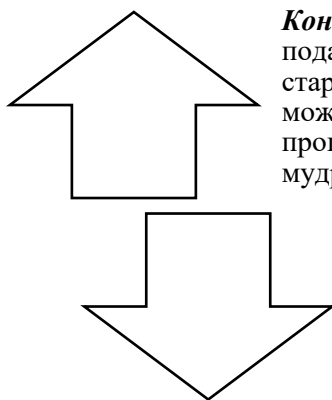
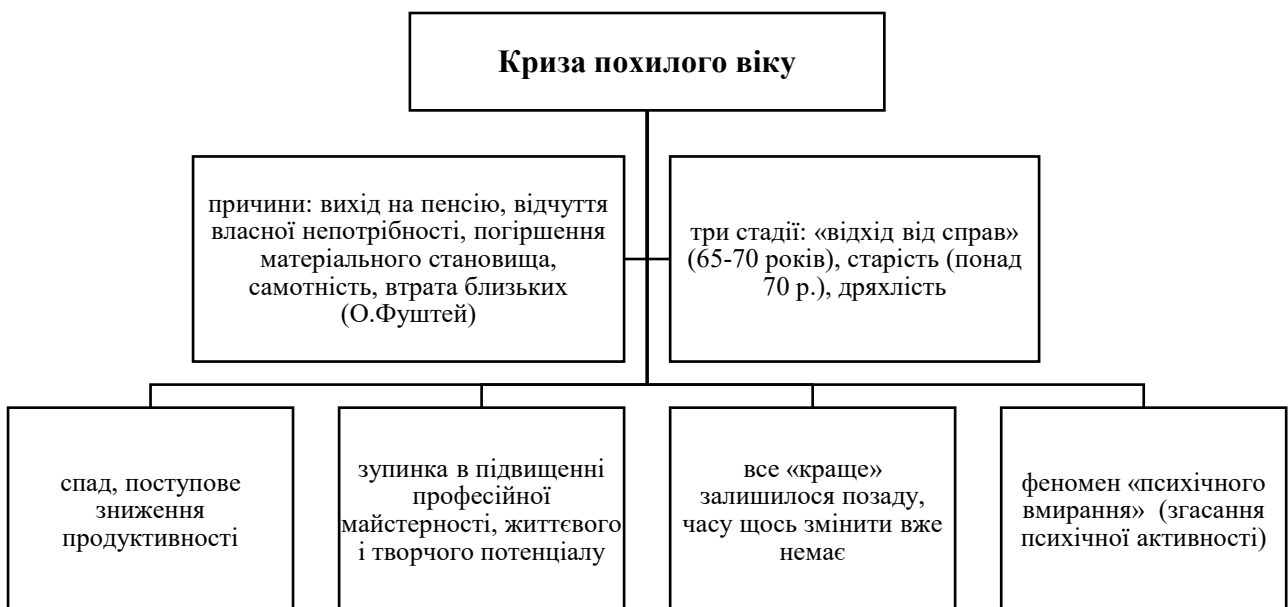
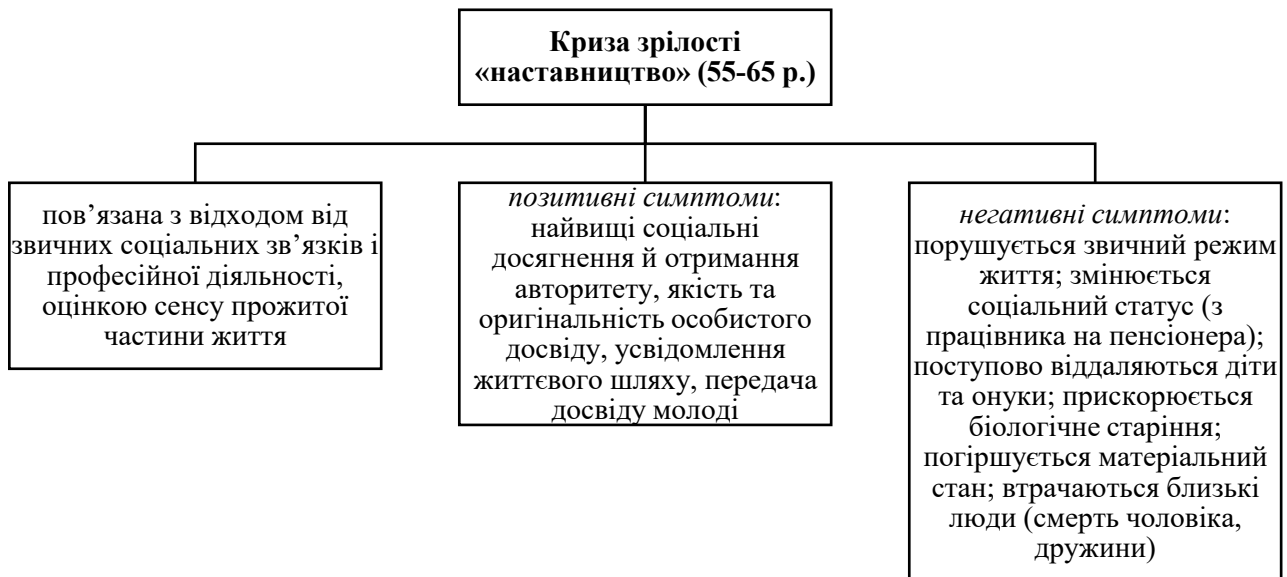


Е. Еріксон: «продуктивність – стагнація»

Продуктивність: активність, творчість; турбота про інших; кар'єра; внесок у громаду; задоволеність життям.

Стагнація: відсутність інтересу до розвитку; байдужість і апатія; уникання соціальної відповідальності; відчуття порожнечі та незадоволеності життям

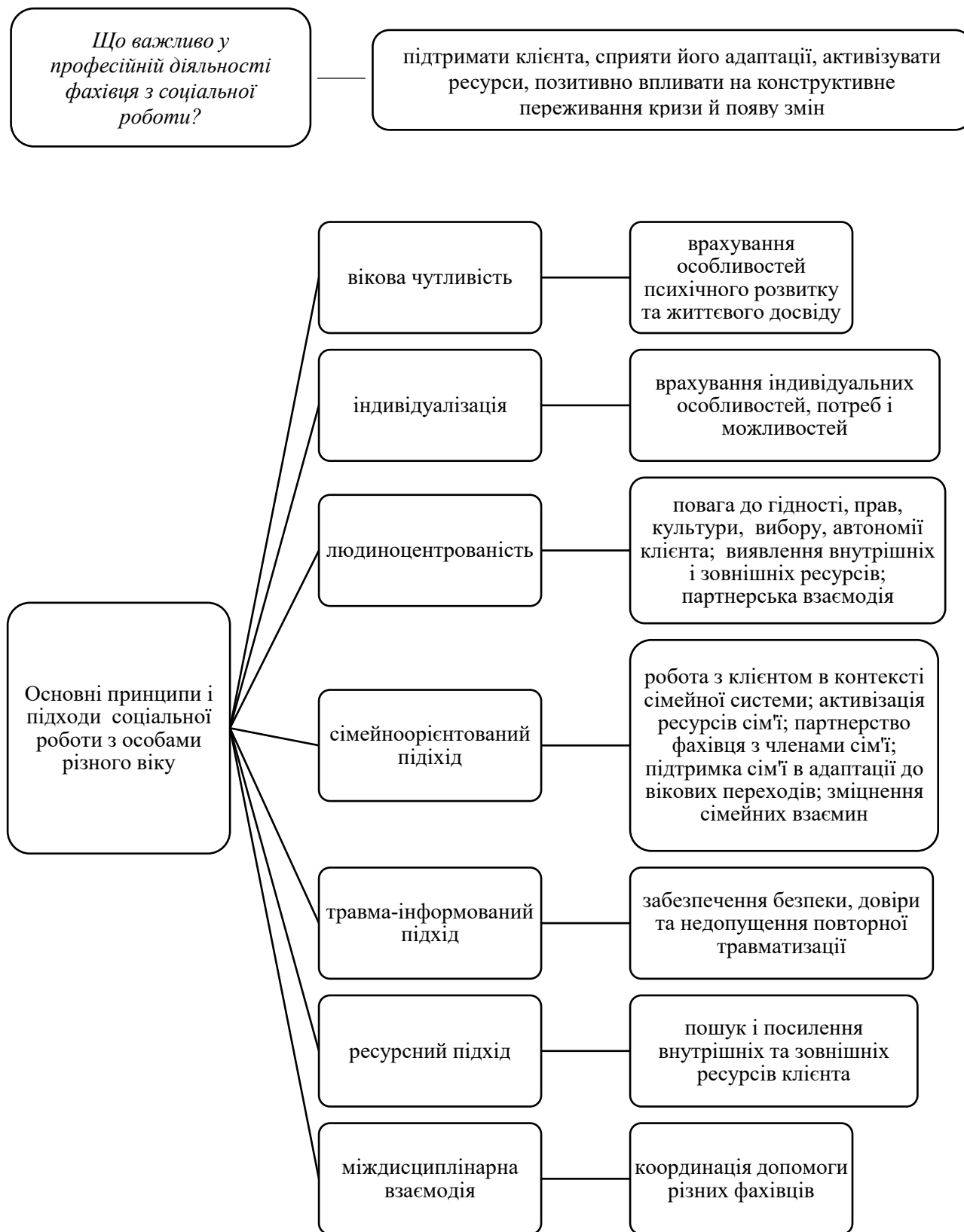




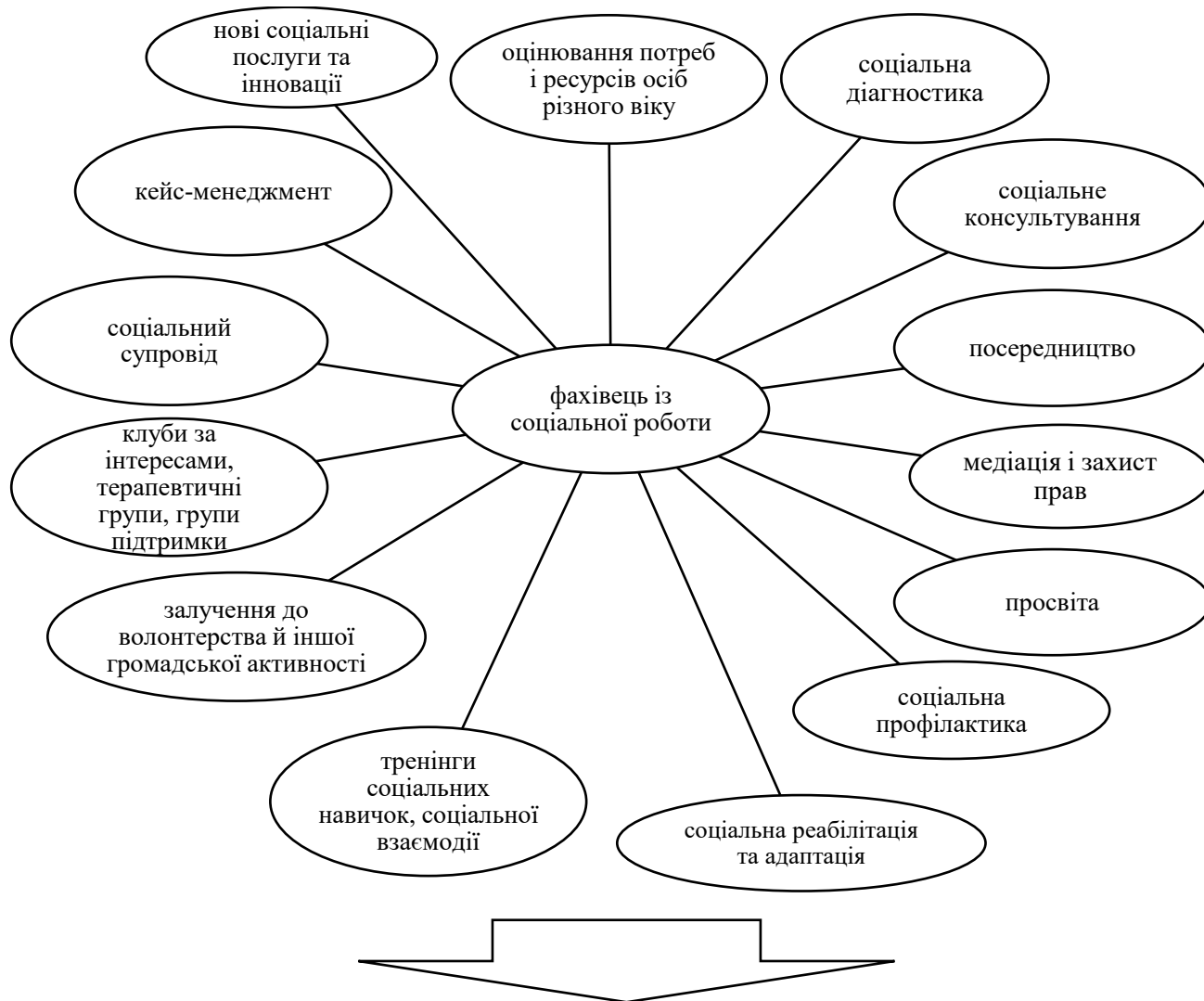
Конструктивна стратегія старіння як можливість подальшого прогресивного розвитку: зберігання старих та формування нових соціальних зв'язків, можливостей для реалізації; за Е.Еріксоном: прогресивний вихід з кризи «цілісність» (прийняття, мудрість, наставництво, соціальна активність)

Деструктивна стратегія старіння як намагання зберегти себе: виживання як індивіда на фоні поступового згасання психофізичних, когнітивних та інших функцій; ригідність, страхи, песимізм; за Е.Еріксоном: регресивний вихід з кризи - «відчай» (сум, ізоляція, залежність від інших)

Особливості соціальної роботи з особами різного віку під час переживання криз розвитку

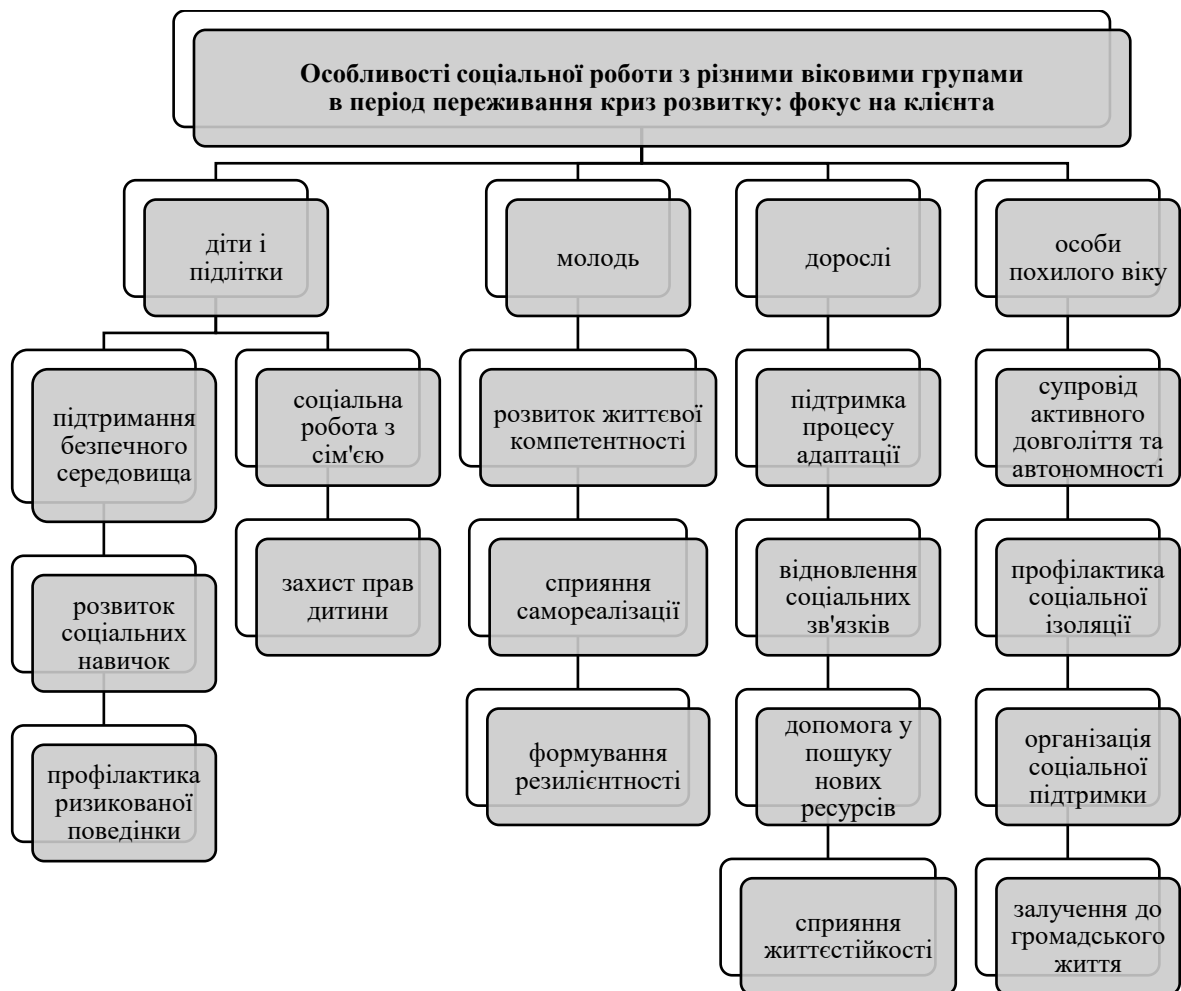


Урахування особливостей криз розвитку в практиці соціальної роботи



можливості для розвитку особистості, професійної та творчої самореалізації, самопізнання, автономії, впевненості, відповідальності, соціальної інтеграції, зміцнення ресурсів

упередження ризикованої поведінки, соціально-психологічної дезадаптації, погіршення системи стосунків, соціальної ізоляції



Методи й форми:

- **індивідуальні** (консультування, ведення випадку, мотиваційне інтерв'ю, оцінка потреб; складання індивідуального плану підтримки, арт-практики, наставництво тощо);
- **групові** (групи підтримки, тренінгові заняття, психоосвітні та профілактичні програми, групове консультування, ігрові практики, організація взаємопідтримки за принципом «рівний – рівному», участь у волонтерських та громадських ініціативах, клуби спілкування та дозвілля);
- **роботи з сім'єю** (сімейне консультування, сімейна медіація, навчання батьків, зміцнення сімейних ресурсів тощо);
- **ресурсно-орієнтовані** (активізація сильних сторін клієнта, розвиток навичок самодопомоги, тренінги формування резиліентності, залучення соціальної мережі підтримки) та ін.

Міжвідомча взаємодія: органи місцевого самоврядування, центри соціальних служб, установи соціального захисту населення, центри надання соціальних послуг, центри життєстійкості, центри зайнятості, заклади освіти, заклади охорони здоров'я, правоохоронні органи, громадські та благодійні організації та ін.

Мультидисциплінарна команда: фахівець із соціальної роботи, психолог, педагог, соціальний педагог, сімейний лікар, юрист, фахівець служби зайнятості, представники громадських організацій та інші фахівці

Спільна робота над вирішенням проблем клієнта, який переживає кризу розвитку (ймовірно в сукупності з ненормативною кризою), обмін інформацією, координація заходів підтримки, перенаправлення до спеціалізованих служб, надання соціальних послуг, психосоціальної підтримки, мобілізація ресурсів, профілактичні заходи, вивчення потреб у нових соціальних послугах

Перелік питань для самоконтролю

1. Що таке криза розвитку та яке її місце в психології та соціальній роботі як закономірного етапу життєвого циклу людини?
2. Які основні теоретичні підходи до розуміння нормативних вікових криз (криз розвитку) та в чому полягають їх спільні та відмінні риси?
3. Які особливості перебігу криз народження, дитячого, підліткового, юнацького, дорослого та пізнього віку і як вони пов'язані з процесами соціальної адаптації та соціальної інтеграції?
4. Які психологічні та соціальні наслідки можуть виникати в процесі переживання криз розвитку та від чого залежить їх конструктивне подолання?
5. Які чинники впливають на перебіг криз розвитку на різних етапах життя людини та як це може бути враховано в діяльності фахівця з соціальної роботи?
6. Які соціальні ризики можуть супроводжувати кризи розвитку та якими є можливості їх профілактики в соціальній роботі?
7. Які технології, методи і форми соціальної роботи доцільно використовувати для підтримки осіб різного віку у процесі переживання криз розвитку?
8. Яку роль відіграють міжвідомча взаємодія і мультидисциплінарні команди у забезпеченні ефективної психосоціальної підтримки осіб, які переживають кризи розвитку?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Бондаренко Н. А. Проблема вікової типології в соціальній роботі / Соціальна робота з різними групами отримувачів соціальних послуг : Навчальний посібник. Київ : НУБіП України, 2024. С.44-55. URL : <https://surl.li/baifhn>
3. Кузікова С. Б., Щербак Т. І. Психологічні особливості перебігу кризи середнього віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. Вип.2. Серія Психологічні науки. С.132-138. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-2-18>
4. Лукашевич М. П., Семігіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика): Підручник. Київ: Каравела, 2029. 368 с.
5. Моргай Л. А. Особливості роботи соціального працівника з людьми похилого віку. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2018 С.157-165.
6. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73) №5. С.82-86. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13>
7. Савелюк Н., Муравйова О. Особистісне сприймання нормативних криз із позицій дитини і дорослого в ненормативних життєвих умовах. Збірник наукових праць РДГУ. 2024. Випуск 22, с.102-110.
8. Столярчук О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с.
9. Фуштей О., Митькевич О. Соціальна робота з людьми похилого віку в умовах воєнного стану. Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. 2024. Випуск 78. С.51-56. DOI : <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-51-56>
10. Черезова І. Вік як причина життєвої кризи. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. С.31-41.
11. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С.405-428. DOI : 10.32626/2227-6246.2019-45.405-428

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ



Тема 6. Контекст травматичних криз у соціальній роботі

Зміст теми

Травматичні події, психотравма та травматичні кризи: поняття, класифікація, ознаки та механізми впливу. Реакції на психотравму в дітей і дорослих; несприятливий дитячий досвід (ACEs). Вторинна психічна травма у фахівців та її наслідки.

Поняття стресу й травматичного стресу. Гостра реакція на стрес, гострий стресовий розлад, посттравматичний стресовий розлад, комплексний посттравматичний стресовий розлад та їх значення для соціального функціонування людини. Психологічні й соціальні реакції на травму та стрес: погляд фахівця з соціальної роботи.

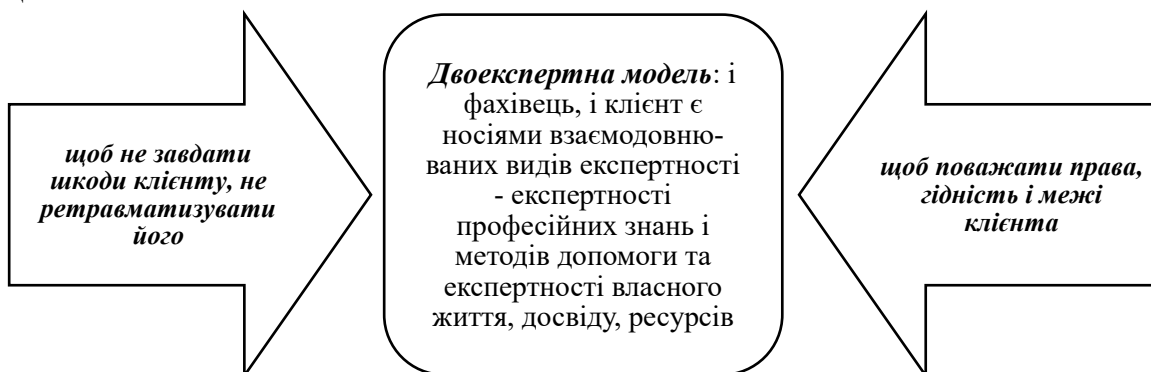
Посттравматичне зростання. Ресурси посттравматичного зростання. Травма-інформований та салютогенний підхід до травми у контексті діяльності фахівців соціальної сфери: фокус на ресурсах, а не дефіцитах; відновлення зв'язності та якості життя; закріплення активної позиції; безпечне й підтримуюче середовище тощо. Модель BASIC Ph (Мулі Лаад).

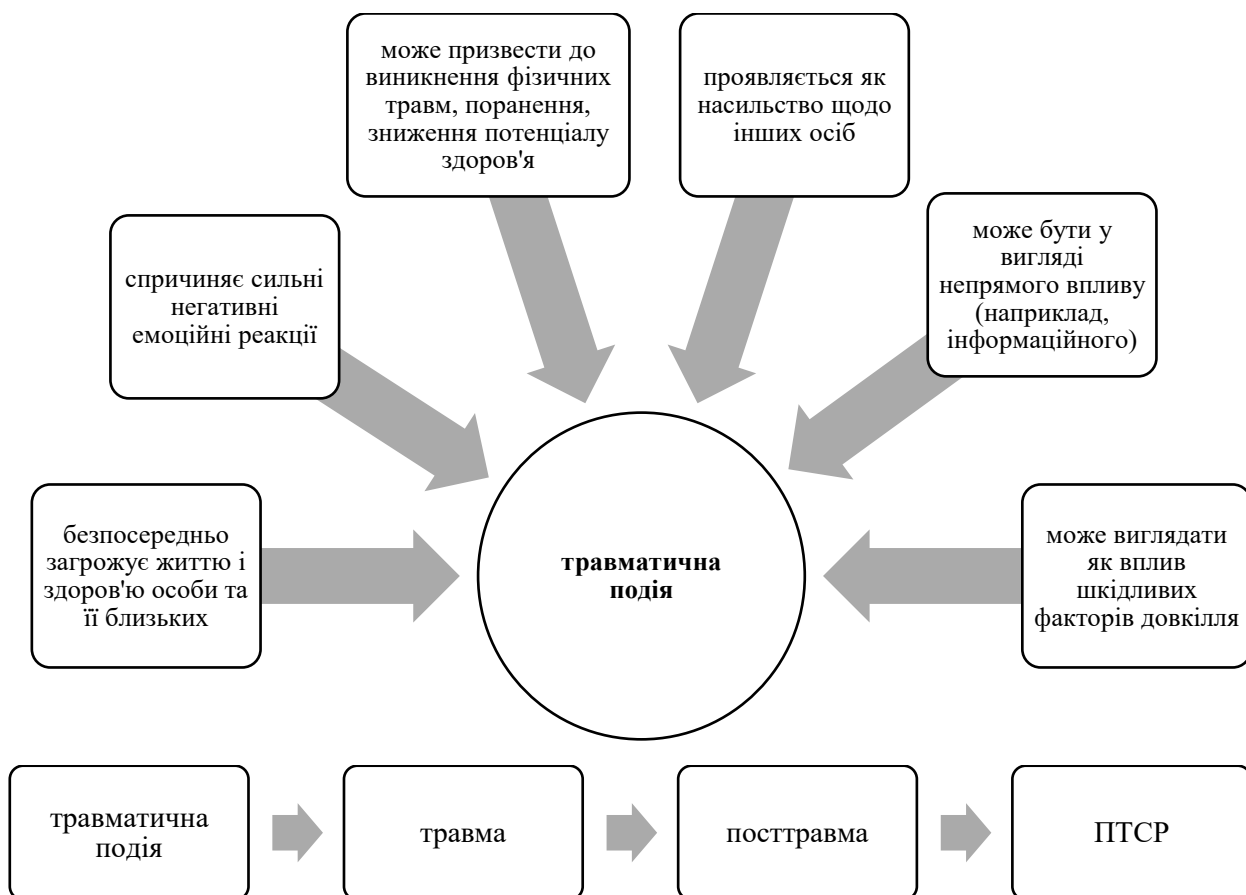
Професійні межі компетентності фахівця з соціальної роботи щодо клієнтів у стресі й з ознаками ПТСР; перенаправлення клієнта психологам, психотерапевтам, психіатрам для отримання професійної допомоги й лікування. Конкретні завдання фахівця у соціальній роботі з клієнтами: забезпечення психосоціальної підтримки, стабілізація психоемоційного стану; допомога в отриманні соціальних виплат та задоволенні інших потреб; інформування про права й захист інтересів, відновлення соціального функціонування, залучення до груп підтримки, сприяння адаптації в громаді тощо.

Травматична криза – це стан особи, яка пережила травматичну подію, що викликає тимчасову втрату відчуття безпеки та контролю.

Травматичні події життя – це інтенсивні, раптові події, які загрожують фізичному чи емоційному благополуччю (або життю і здоров'ю близької людини), викликаючи глибокий стрес та довготривалі негативні емоційні реакції, що можуть призвести до посттравматичного стресового розладу.

Чому переживання травматичних подій і травматичного досвіду вимагає особливої уваги фахівців?





Ознаки:



раптовість
розбалансування
й неможливість
впливати на те,
що відбувається



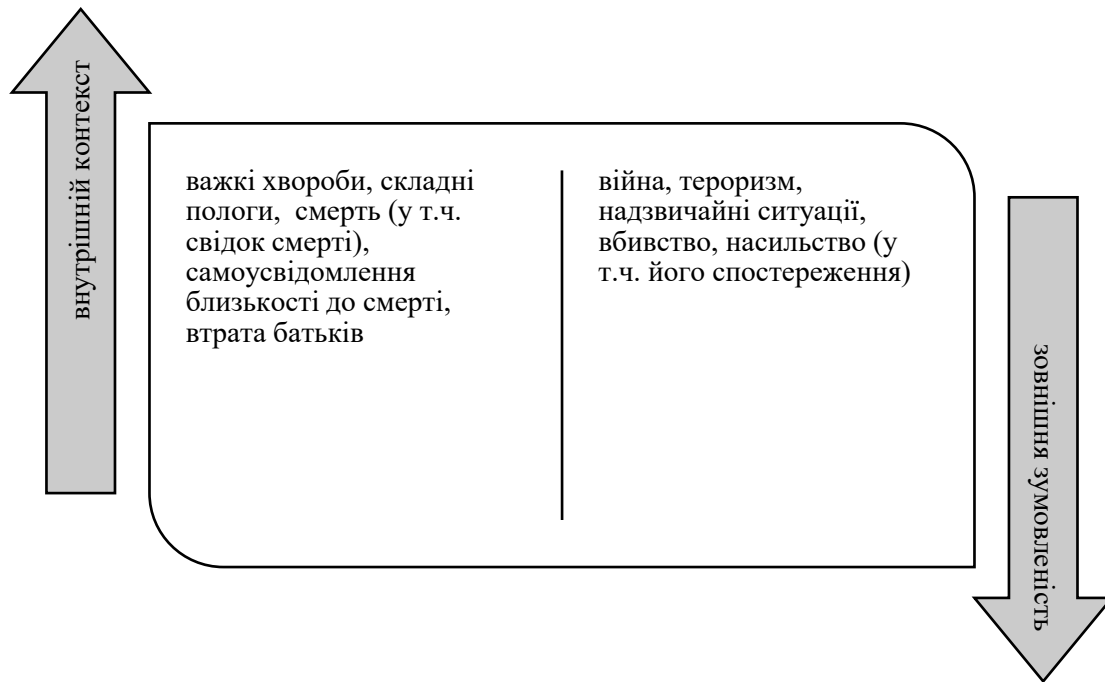
можливі тілесні
ушкодження
жах,
безпорадність



факт / загроза
смерті
втрата
впевненості й
перспективи

Травматичний досвід клієнта очима фахівця із соціальної роботи

!!! досвід переживання однієї чи кількох подій, несприятливих життєвих обставин, що сприймаються як загрозові, небезпечні, з якими неможливо впоратися	!!! травматичний досвід порушує відчуття безпеки, контролю, свободи вибору та звичний спосіб життя	!!! наявність травматичного досвіду автоматично не означає наявності психічної травми або психічного розладу	!!! ВАЖЛИВО: зрозуміти як пережитий досвід впливає на актуальні потреби, поведінку, стосунки, соціальне функціонування, психічне здоров'я та ресурси клієнта
фахівець і клієнт є партнерами в травма-інформованій допомозі			
ключові принципи партнерської взаємодії: професійна відповідальність, фізична та психологічна безпека, конфіденційність, довіра і прозорість, залучення клієнта до прийняття рішень, повага до його автономії та права вибору			



переживання втрати (глибоке та сильне страждання – душевний біль, смуток, гнів, безпорадність, почуття вини, розпач, викликане різноманітними стрес-факторами;
переживання горя (реакція на втрату значущого об'єкта (близької людини), частини ідентичності або очікуваного майбутнього)

м.б. «нормальними» і патологічними

Варіанти реагування на переживання травматичної події

- сила симптомів знижується і симптоми проходять упродовж місяця (у 75-80% людей, які пережили травматичні ситуації, де була пряма загроза їх цілісності та життю, згодом не розвиваються посттравматичні розлади, а демонструється адаптивне пристосування і подолання наслідків травматичних ситуацій);

- симптоми, що виникли під час травматичної події, зберігаються і сприяють проявам різного виду розладів адаптації

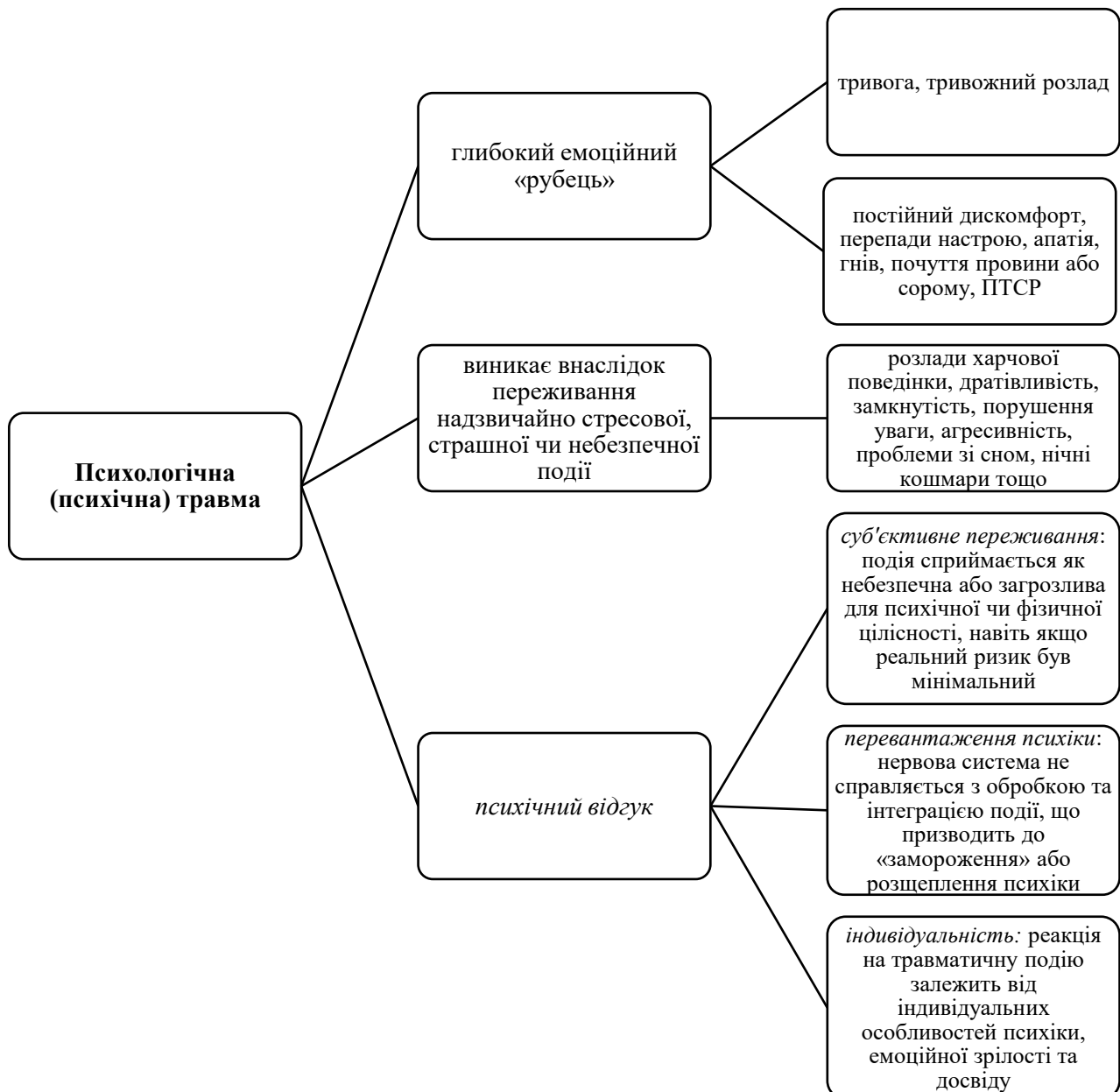
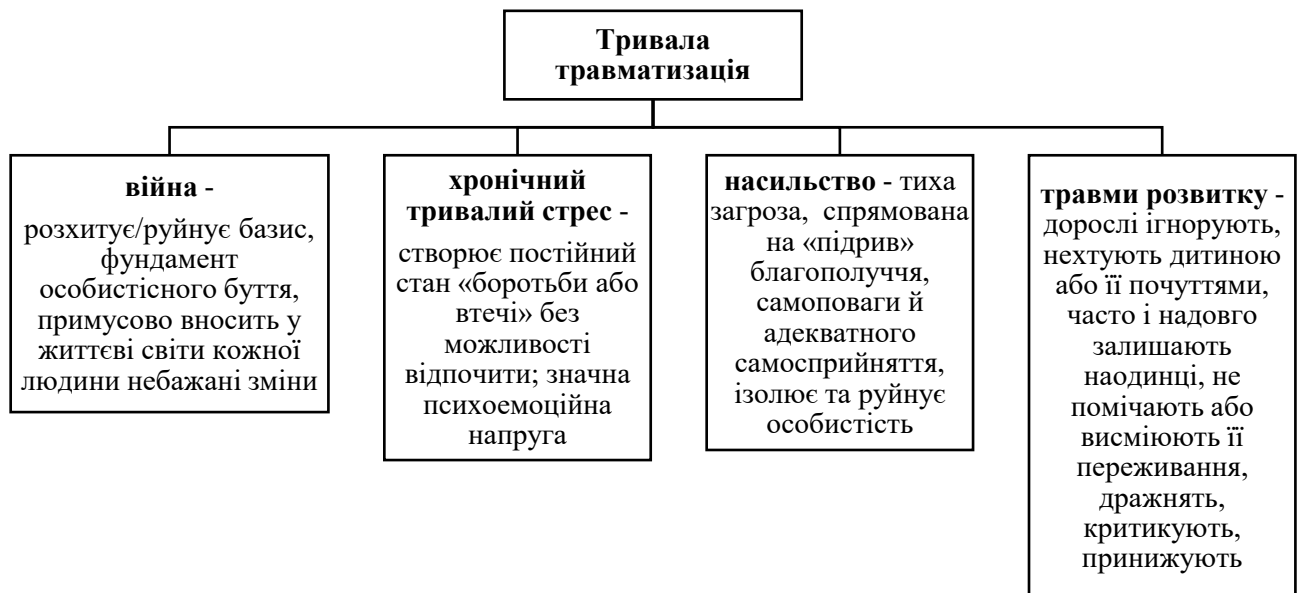
DSM-5: травма – безпосередній вплив фактичної чи загрозливої травматичної події, серйозного ушкодження чи сексуального насильства через прямий досвід; спостереження за подією наживо; інформація про травмування близької людини; повторний професійний контакт з наслідками травми (професійна експозиція)

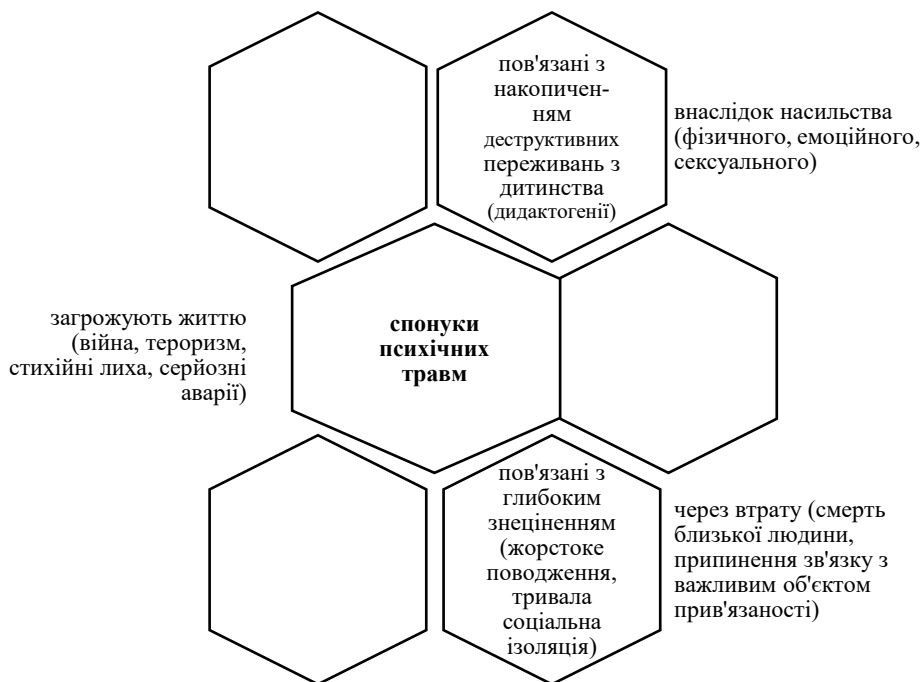


МКХ-11: вплив надзвичайно загрозливої чи жахливої події або серії подій;
можливі наслідки – ПТСР, комплексний ПТСР

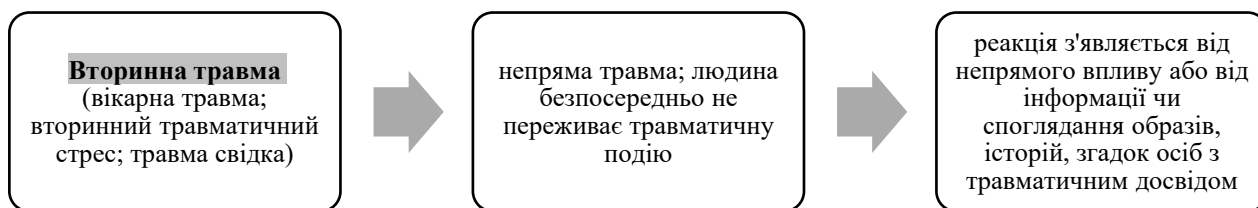
Види травм





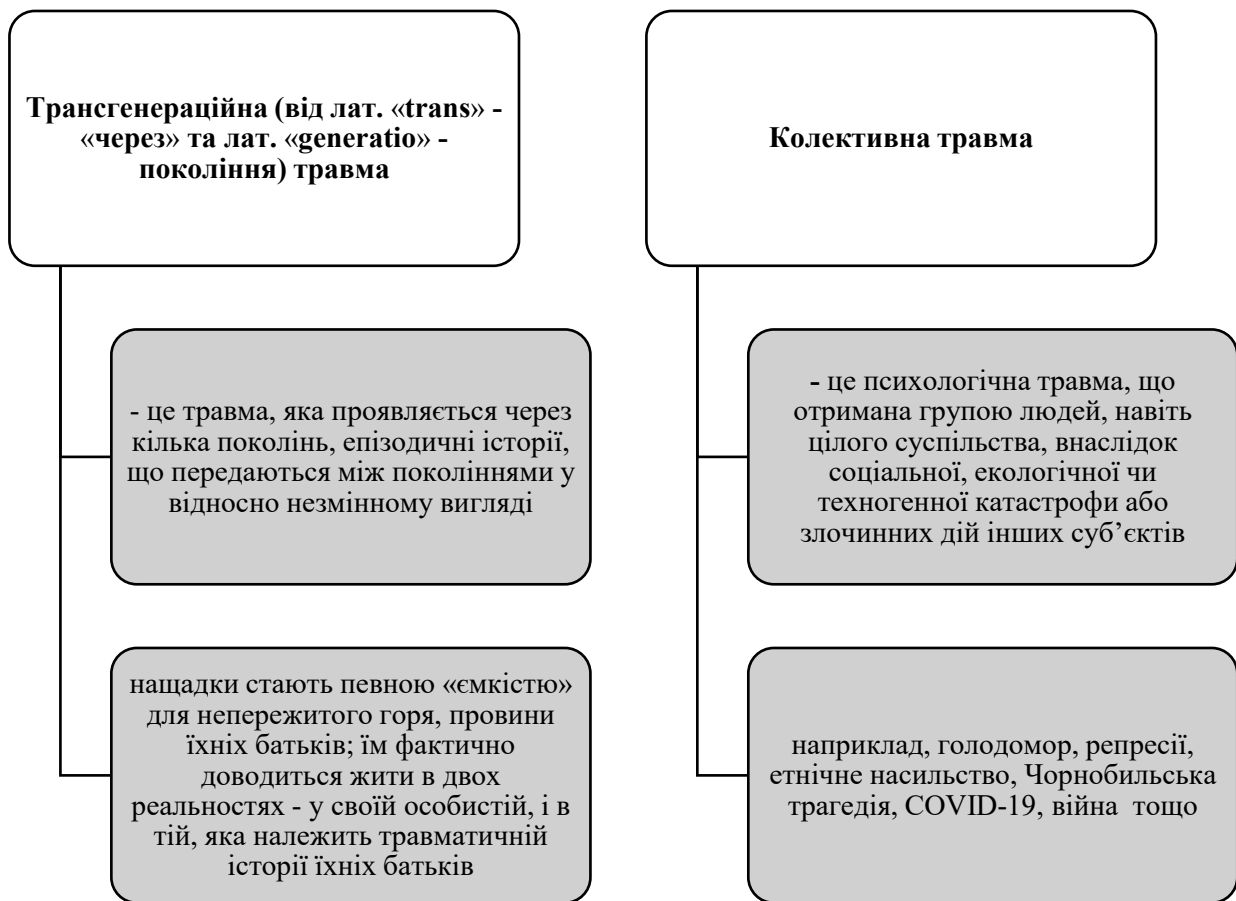


Інші види травм



Симптоми вторинної травми

Фізичні	Поведінкові	Психологічні
• виснаження; • головний біль; • труднощі зі сном (безсоння); • втрата апетиту; • рецидивні захворювання (зниження імунної відповіді)	• надмірне вживання алкоголю або психоактивних речовин; • «заїдання» стресу; • гнів або дратівливість; • перевтома; • бездіяльність; • ризикована поведінка; • труднощі в підтримці професійних меж з постраждалими особами	• нав'язливі думки про травматичний досвід іншої людини; • втрата почуття безпеки; • ірраціональні страхи; • надмірна обережність; • знижена здатність до емпатії або навпаки заклопотаність об'єктами з травматичним досвідом; • втрата контролю або підвищена потреба контролювати подію чи інших людей; • надмірна ідентифікація з постраждалими особами; • втрата задоволення у повсякденній діяльності; • складнощі в стосунках; • дисоціація; • втрата надії, песимізм, цинізм тощо



Психологічні травми внаслідок насильства



Види психологічних травм внаслідок насильства

посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - виникає внаслідок досвіду насильства, приниження; повторюваними ознаками є переживання події у спогадах, снах, тілесно; супроводжується тривогою, гіперпильністю, закріпленням відчуття небезпеки

комплексна травма (КПТСР) - є реакцією на тривале або повторюване насильство; ознаками є втрата відчуття «Я», почуття безпорадності, глибокий сором, втрата довіри, емоційна нестабільність, схильність до самоізоляції

травма прив'язаності - виникає в умовах, коли насильство чинять близькі люди; індикатори - страх близькості, залежність від кривдника, порушення самооцінки, труднощі у стосунках

травма сорому і провини - постраждала особа свідомо бере провину за насильство на себе, або відчуває сором; присутні самозвинувачення, «я не заслуговую на... », депресивні стани, уникнення спілкування

дисоціація - порушення інтеграції свідомості, пам'яті, емоцій, сприйняття та відчуття власного «Я», що може виникати як захисна реакція на травматичний або надмірно болісний досвід; може проявлятися відчуттям відчуженості від власного «Я», прогалинами в пам'яті, емоційним онімінням

екзистенційна травма - травма, що є наслідком руйнування віри у справедливість, добро, безпеку світу; проявами екзистенційної травми є втрата сенсу життя, апатія, відчуття безпорадності, зневіра в людей

Травма сексуальності в концепції Франца Рупперта

стосується порушення природного розвитку сексуальної ідентичності внаслідок ранніх травматичних подій, зокрема сексуального насильства, приниження або придушення сексуальних потреб

наслідки - відчуження від власного тіла, проблеми з сексуальною ідентичністю, складнощі в інтимних стосунках та глибокий внутрішній конфлікт

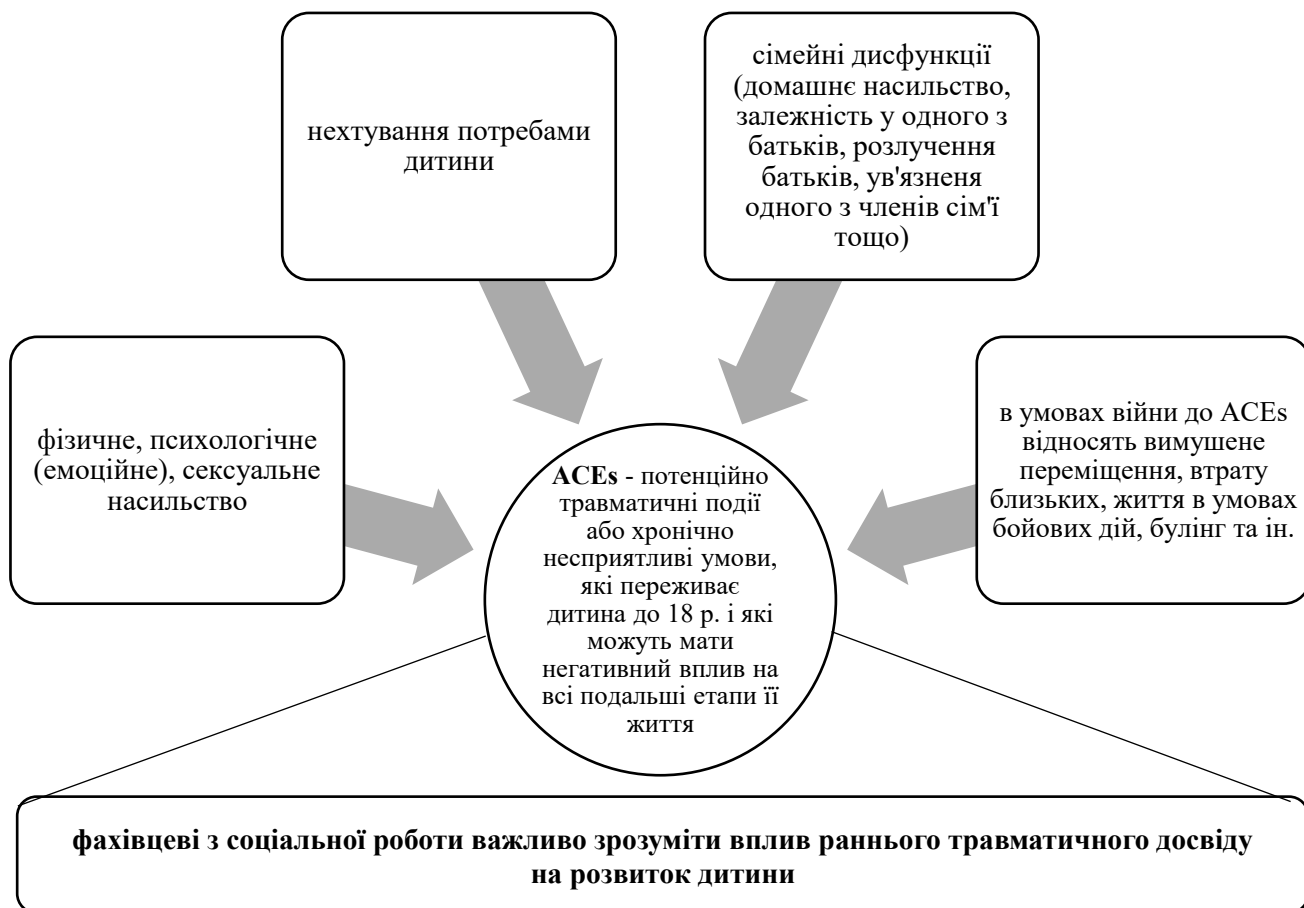
ознаки розщеплення особистості: травмована частина утримує біль, сором і приниження, пов'язані з травматичним досвідом сексуального характеру; «виживальна» частина намагається захистити людину від повторного травмування, використовуючи різні стратегії (уникнення інтимності, пригнічення своїх сексуальних потреб або, навпаки, їх компенсаторне перебільшення); здорова частина залишається прихованою, але має потенціал для відновлення сексуальної ідентичності, якщо травматичні аспекти будуть інтегровані через терапію;

психологічні наслідки: часто супроводжується глибоким соромом, відчуттям провини та неприйняттям свого тіла; може призвести до розвитку негативного ставлення до сексуальних відносин або навіть повного відторгнення власної сексуальності; може відчуватися емоційне відчуження від власного тіла, що ускладнює прийняття сексуальної ролі; часто виникають труднощі у встановленні близьких стосунків, оскільки сексуальність стає джерелом страху або сорому;

вплив на стосунки: може відчувати труднощі в інтимних відносинах, зокрема через відсутність довіри або страх близькості; труднощі у вираженні своєї сексуальності, що можуть призвести до емоційного віддалення, депресії або тривожності в контексті інтимності (може розвиватися гіперсексуальність, зловживання алкоголем або наркотиками, агресивна поведінка як спосіб захисту від вразливості);

фізіологічні наслідки: травма може також проявлятися на фізіологічному рівні, зокрема через сексуальну дисфункцію (неможливість відчувати задоволення або збудження), хронічний біль у статевих органах або інші розлади, що пов'язані зі стресовими реакціями організму

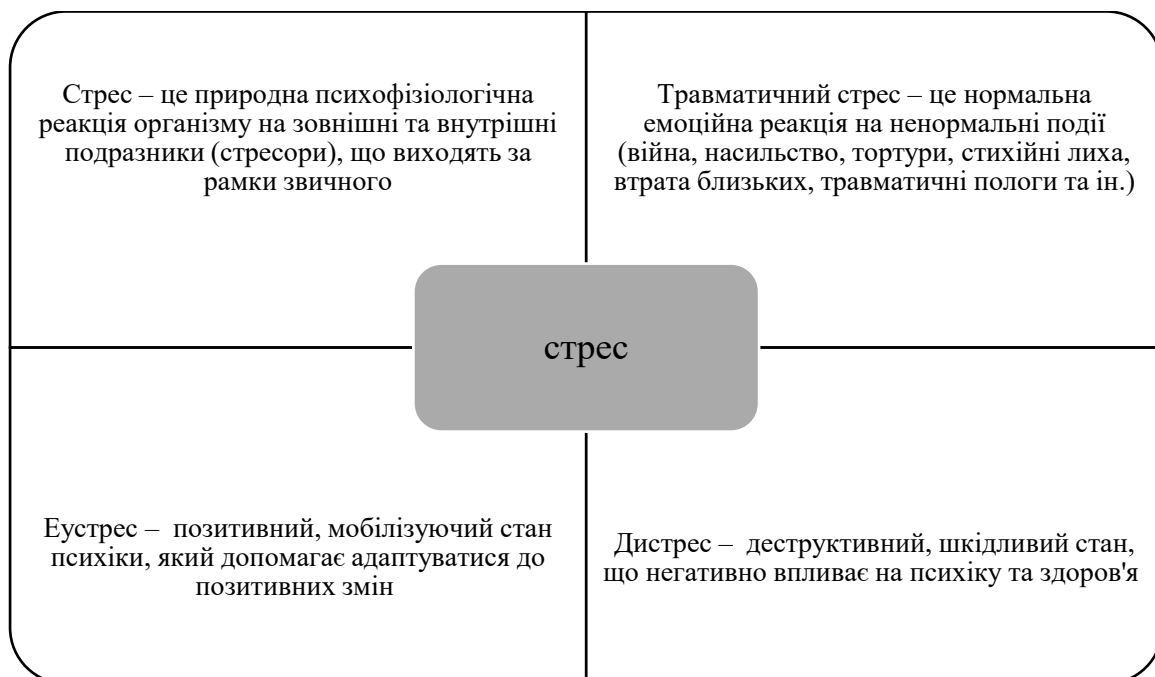
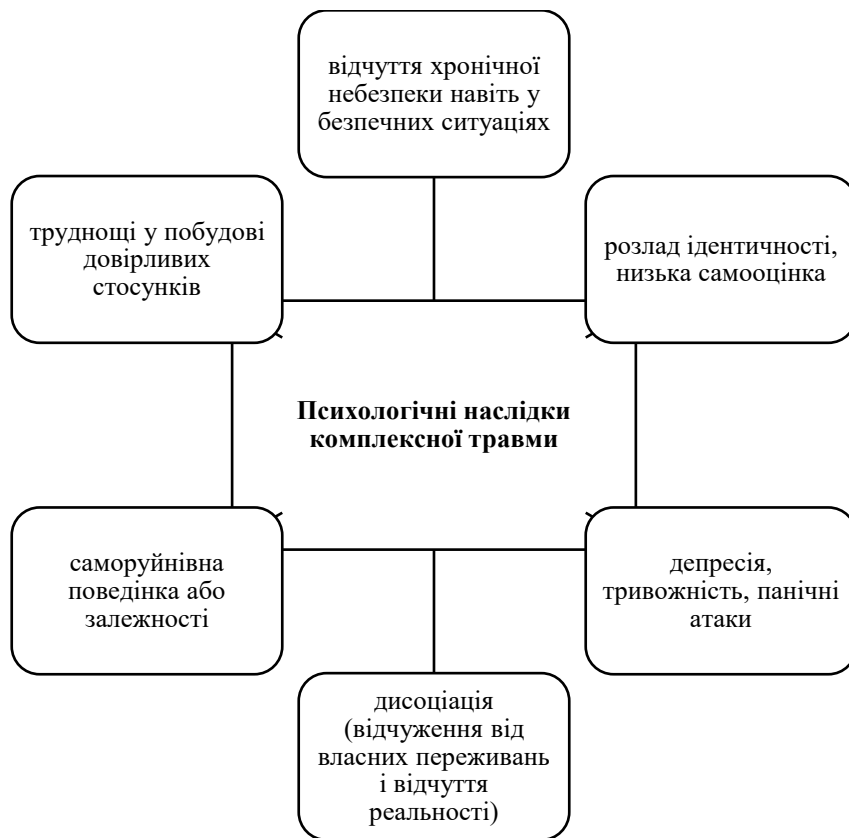
Несприятливий дитячий досвід (Adverse Childhood Experiences, ACEs)



Професійне мислення фахівця з соціальної роботи в ситуації ймовірності ACEs







**Автоматична
інстинктивна реакція
на стрес**

«Бий» (Fight) - безпечне спрямування мобілізованої енергії та зниження напруги: активна захисна реакція на загрозу, що може проявлятися мобілізацією, спротивом, підвищенням м'язового тону, напруженням, гнівом, роздратуванням, імпульсом активно діяти щоб протистояти загрозі (*способи стабілізації та саморегуляції - дозована фізична активність, ходьба або біг, спортивні вправи, дихальні техніки, вправи на розслаблення м'язів тощо*)

«Біжи» (Flight) - регуляція надмірного збудження через ритмічний рух, дихання та заземлення: активна захисна реакція, спрямована на уникнення або віддалення від загрози; може проявитися тривогою, внутрішнім неспокоєм, руховим збудженням, прискоренням дій, бажанням залишити ситуацію або уникнути її (*способи стабілізації та саморегуляції - дихальні вправи, повторювані дії, піша прогулянка на свіжому повітрі тощо*)

«Замри» (Freeze) - поступова активація, сенсорне заземлення та відновлення контакту з «тут і тепер»: захисна реакція на загрозу, що характеризується завмиранням, тимчасовим пригальмуванням активних дій та утрудненням реагування; може супроводжуватися відчуттям оніміння, скутості, відстороненості, сповільненням реакцій, труднощами з прийняттям рішень та відчуттям неможливості діяти (*способи стабілізації та саморегуляції - заземлення, спокійне регульоване дихання, вправи на відчуття опори, поступова рухова активація тощо*)

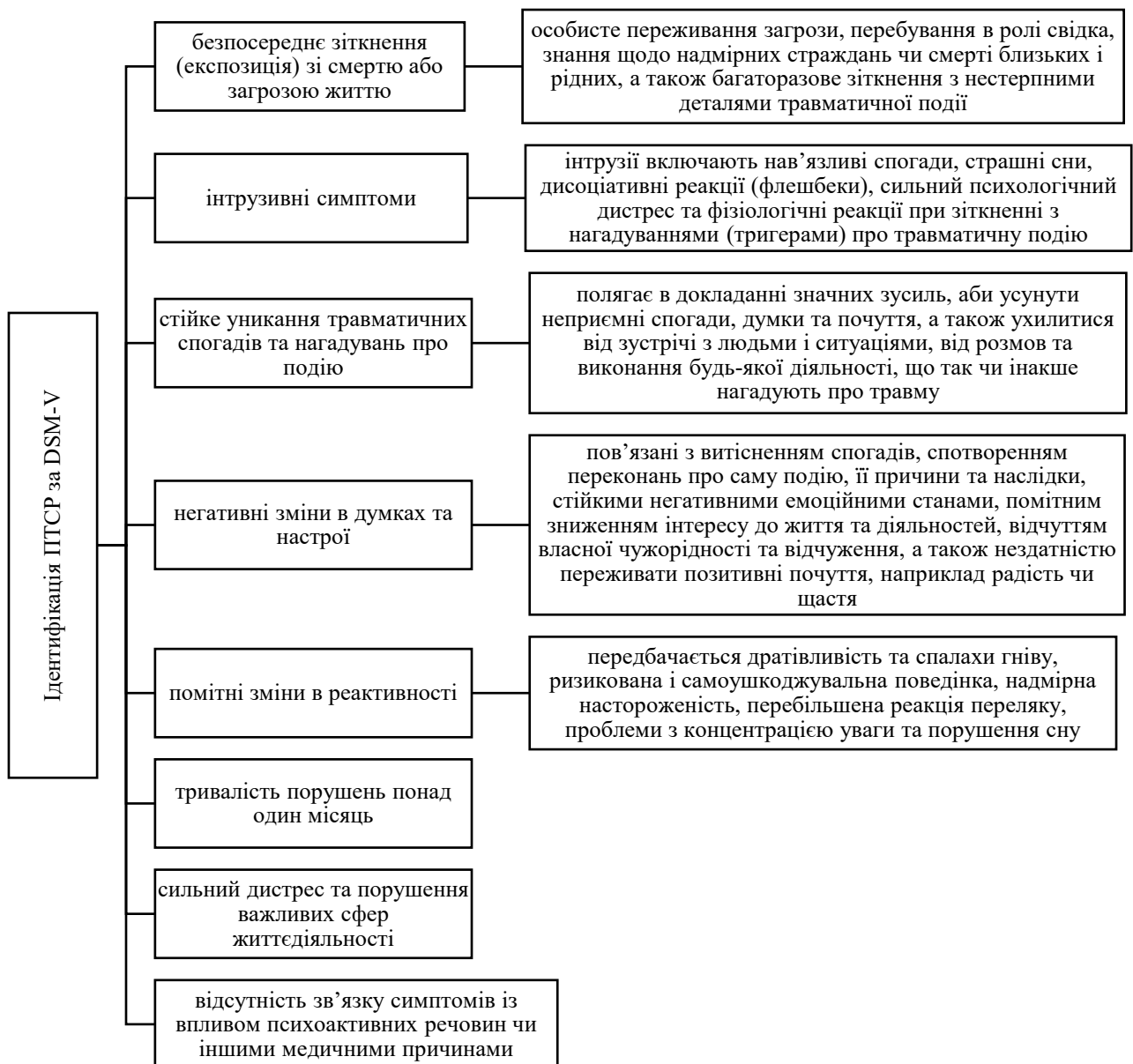
Травматичний стрес

виникає внаслідок переживання подій, що загрожують життю чи психологічному здоров'ю, викликають жах і безсилля, руйнують звичний спосіб життя

може супроводжуватися такими симптомами, як підвищена тривога, порушення сну, нав'язливі спогади про травмуючу подію, уникання пов'язаних з нею обставин, тривала напруженість

може призвести до значних порушень психічного стану, зокрема, ПТСР

до 72 год. - гостра реакція на стрес;
до 1 місяця - гострий стресовий розлад;
понад 1 місяць - ПТСР;
понад 6 місяців - хронічний ПТСР

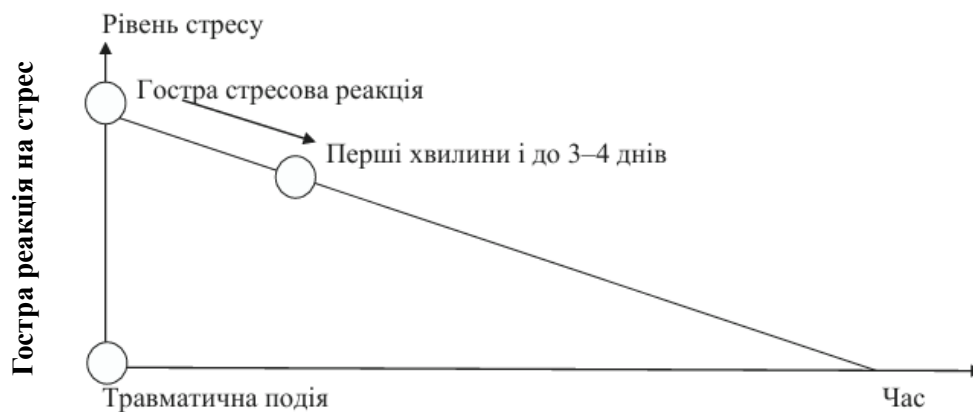


Фактори, що підсилюють вплив травматичного стресу

ідентифікація крайньої несправедливості того, що сталося	нездатність і/або неможливість хоча б у якийсь спосіб протистояти травматичній ситуації	пасивність, інертність, апатія	фізична перевага й виснаження, невиліковні хвороби	відсутність соціальної підтримки
--	---	--------------------------------	--	----------------------------------

Особливості надання допомоги особі, залежно від часу переживання травми

(О. Гершанов, «Основи роботи з травмою»)



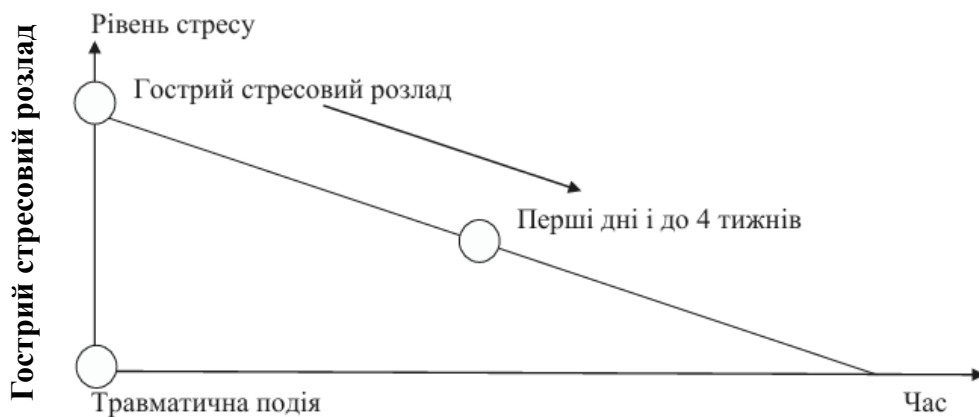
Спочатку:

- 1) переконатися в тому, що реакції не наносять прямої фізичної шкоди самій людині та її оточенню;
- 2) переконатися, що спостережувані реакції мають прямий зв'язок із травматичною подією, яка відбулася безпосередньо перед розвитком симптомів;
- 3) переконатися, що у людини немає фізичних травм, що вимагають медичного втручання

Далі – професійний контакт

Особливості комунікації:

- 1) принцип «приєднання і ведення»: якщо людина сидить, фахівець також сідає; якщо постраждалий рухається, то фахівець також починає рухатися, поступово сповільнюючи темп тощо;
- 2) принцип «активна сила»: повернути людину до ситуації «бути тут і зараз»; обов'язково представитися; використовувати чітко, коротко, впевнено фрази-інтервенції («Я з Вами, Ви не один... Я можу Вам допомогти... Я знаю, як надавати допомогу в подібних ситуаціях тощо»);
- 3) принцип «повернути в реальність, відчувати контроль за своїм тілом»: сприяти тому, щоб людина зосередилася передусім на фізичних відчуттях (наприклад, з дозволу взяти за руку, попросити потиснути руку; техніка формулювання простих питань «Три так» тощо);
- 4) принцип «повернення до психічного контролю»: поставити питання, що передбачає вибір, або попросити про щось, що людина здатна виконати («Що ви хочете зараз, щоб відчувати себе краще?»);
- 5) підтримання позитивної динаміки: уникати конфронтації, підтримувати будь-які позитивні зміни в поведінці постраждалої людини, заохочуючи словами і жестами; береться до уваги той факт, що в цьому стані людина є дуже схильною до навіювання та впливу і будь-яке слово може спричинити реакцію як миттєву, так і відстрочену;
- 6) зосередження на досвіді в подоланні стресових ситуацій: чи були стреси і як у минулому вони долалися, що саме допомагало справлятися;
- 7) інформування: надати інформацію про можливі стани після травматичної події, контакти фахівців, до яких людина може звернутися в разі потреби;
- 8) психоедукація (знання про шляхи подолання наслідків травматичної події та вміння їх використовувати для покращення адаптивної поведінки).



Прояви:

Дисоціація – відчуття байдужості, відірваності від дійсності або недостатня емоційність, погане розуміння навколишніх подій (приголомшення), відчуття нереальності навколишнього, відчуття нереальності власної особистості (туманні спогади, відчуття, що «це було не зі мною», що «я дивлюся на все ніби з боку», «я розвалююся на шматочки», «я нестабільний», «мені набридли ці гойдалки», «сил немає вже більше»).

Гіперзбудження – надмірна балакучість та/або моторне збудження.

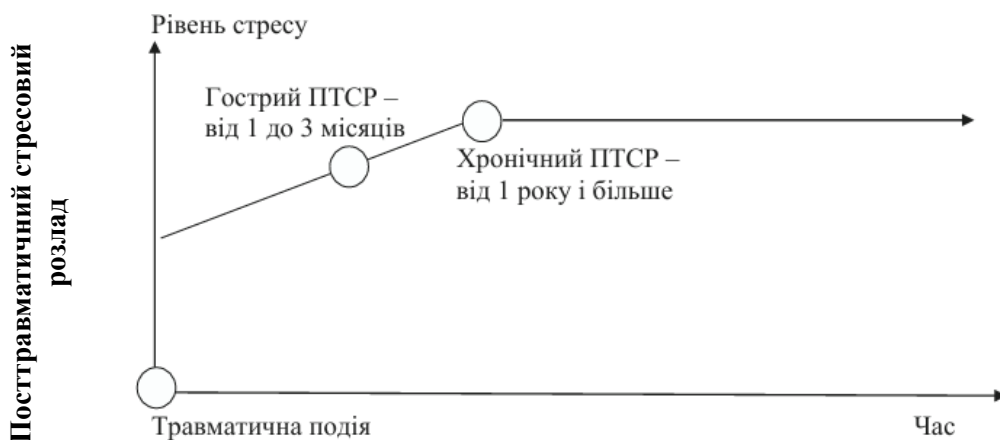
Уникання – небажання говорити про подію, що травмує, відвідувати місця, пов'язані з нею.

Репереживання – емоційне включення при згадці про травмуючу подію, демонстрація інтенсивних реакцій (фізичних і емоційних), так ніби подія відбувається в теперішньому часі.

ВАЖЛИВА фахова психологічна і/або психотерапевтична допомога:

Інструменти роботи

- методи когнітивно-поведінкової терапії (моделювання подій, що викликають напругу і пов'язані з травматичною ситуацією в реаліях життя (експозицій «наживо»; або експозиції проводяться в кабінеті, застосовуючи уяву, малюнок, ліплення тощо);
- майндфулнес техніки;
- індивідуальна психологічна допомога;
- психосоціальна підтримка.



Увага до наявності фактів:

- пролонгованої дії симптомів (або не проходять взагалі, або/та їх інтенсивність не знижується);
- постійного переживання травматичної події (людина демонструє мовні й емоційні реакції, як під час проживання травматичної події);
- емоційного заціпеніння або уникання;
- підвищеної збудливості та почуття фізичного дискомфорту;
- нічних кошмарів;
- ангедонії (зниження або втрати здатності отримувати задоволення).

ВКРАЙ ВАЖЛИВА фахова психотерапевтична і/або психіатрична і/або психологічна допомога

Салютогенний підхід до роботи з травмою

ФОКУС

☐ НЕ на проблемах і дефіцитах

☐ на ресурсах (внутрішніх, зовнішніх), потенціалі

☐ на факторах для підтримання здоров'я і відновлення зв'язності (sense of coherence) життя (зрозумілості, керованості, осмисленості)

ВАЖЛИВО

☐ активна позиція клієнта

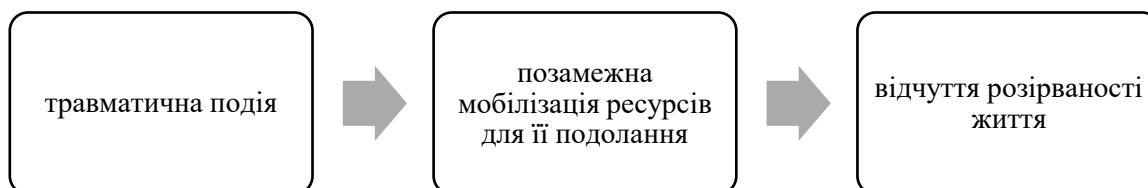
☐ готовність клієнта брати на себе відповідальність

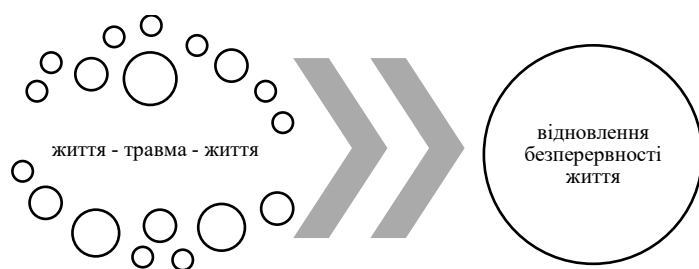
☐ підтримуюче середовище (безпечне, довірливе, стабільне)



робота не лише з травмою, а можливостями посттравматичного зростання та підвищення якості життя шляхом виявлення та підсилення ресурсів, розвитку навичок самодопомоги, опори на сильні сторони клієнта, сім'ї, громади

Концепція відновлення безперервності життя в роботі з травмою



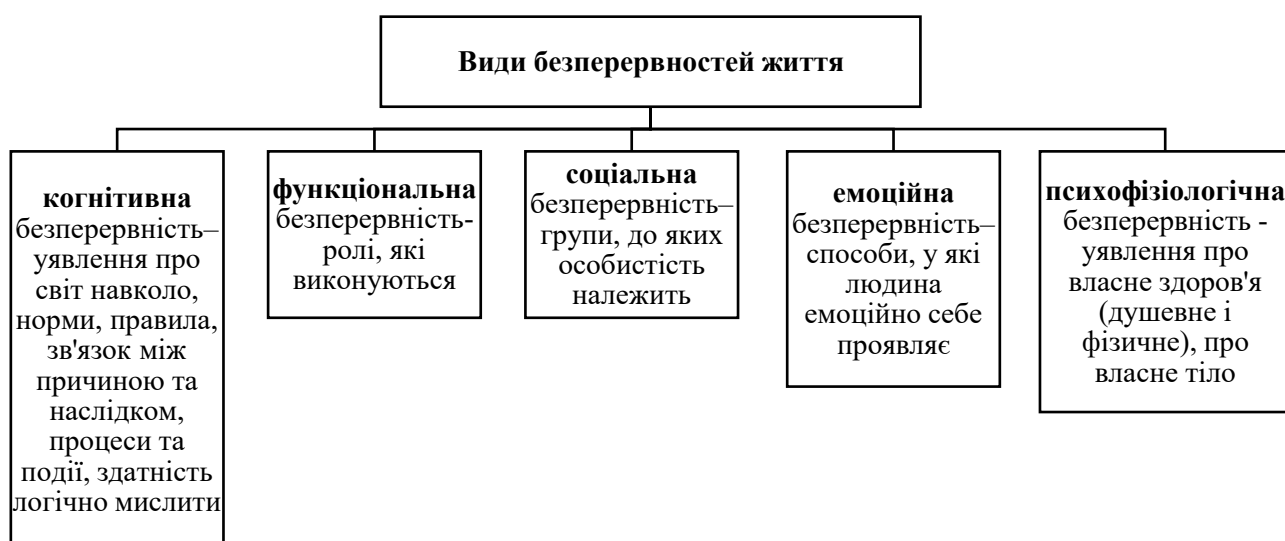


зібрати «в ціле»

інтегрувати
досвід подолання
травми до історії
життя



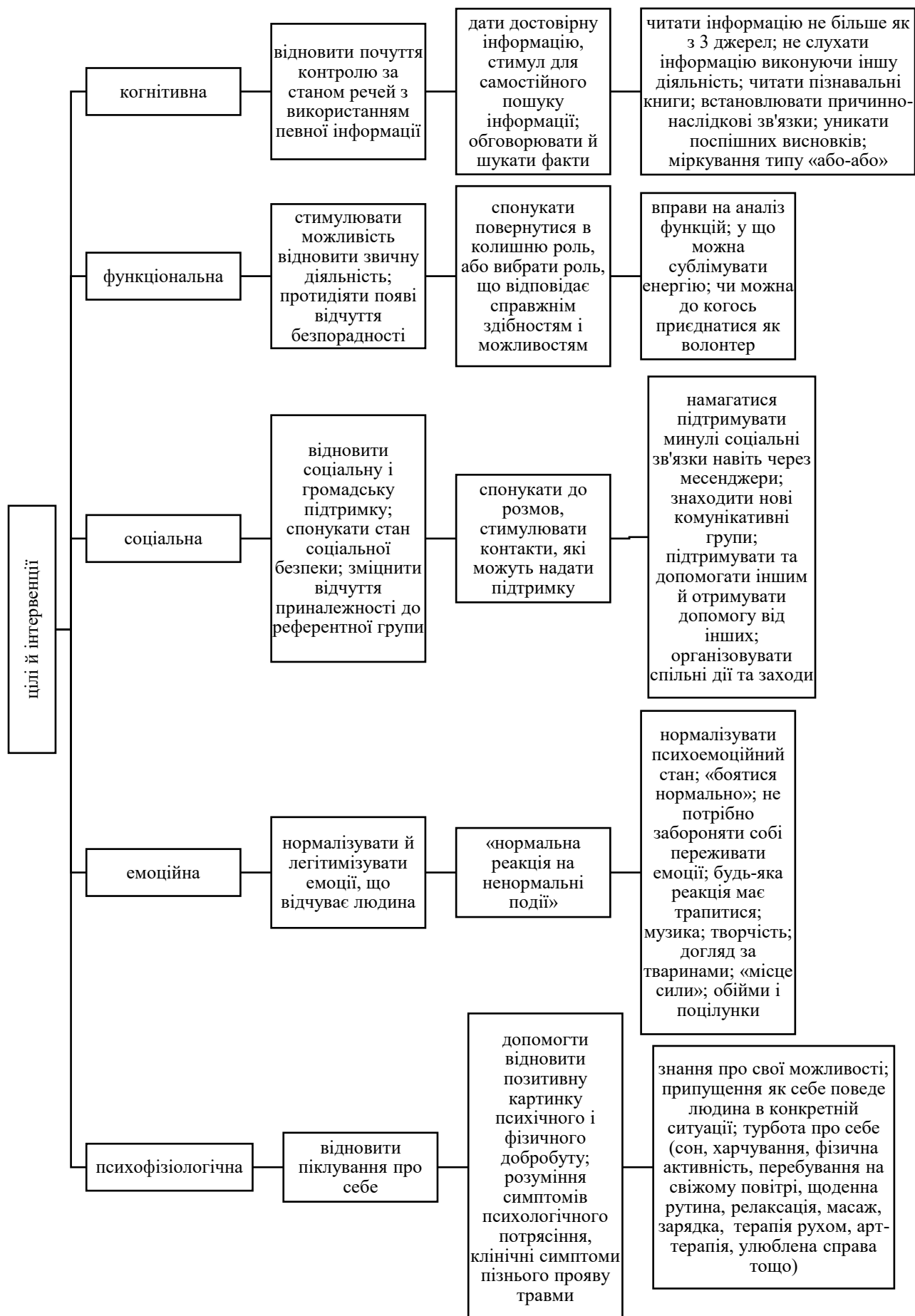
Безперервність життя – це процес відновлення/відтворення звичного рутинного ладу життя після травматичної події, тобто відновлення тих видів діяльності, якими людина займалася до травматичної події



Мулі Лаад: «Кожна людина має 6 основних ресурсних каналів; будь-який з них (або їх комбінація) «допомагає» вийти з кризової ситуації й відновити безперервність»

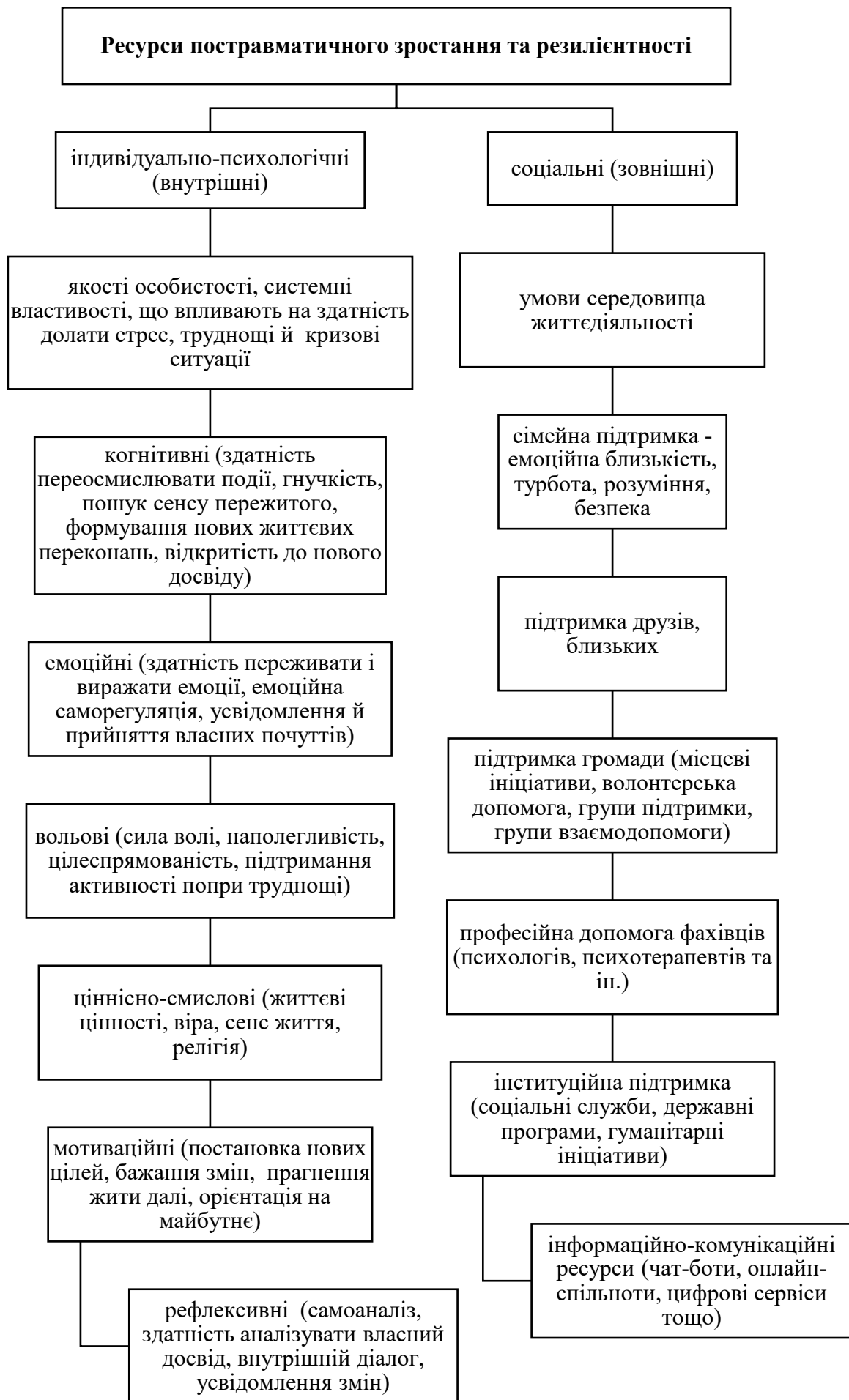
Belief (від англ. «віра»)	Affect (афект, емоція)	Social support (соціальна підтримка)	Imagination (уява)	Cognition (пізнання)	Physiology (фізіологія)
філософія життя, вірування та моральні цінності	почуття, емоції	суспільство, належність, соціальна організація	уява, творчість, фантазія	когніції, свідомість, реальність, думка	фізична, чуттєва та діяльна модальність

Формат психосоціальної допомоги для відновлення безперервності життя



Посттравматичне зростання – це позитивні зміни, які відбуваються в особистості після переживання травматичних подій і значних життєвих труднощів. Воно не применшує страждань, але вказує на той факт, що травматичний досвід може стати джерелом розвитку.







Важливі індикатори позитивної динаміки:

- можливість знову відчувати власну значущість, віру в себе;
- поновлення вміння отримувати задоволення від сьогодення;
- можливість посилення мотивації і зміни цінностей як енергетичного джерела зростання;
- повернення до стосунків із собою і з оточенням;
- відновлення зв'язку між «Я»-минулим, «Я»-теперішнім і «Я»-майбутнім;
- здатність планувати своє життя і рухатися до досягнення нових життєвих перспектив;
- можливість підтримання й оновлення продуктивності та впевненості;
- відновлення здатності до самореалізації, креативного ставлення до власного життя.

Модель соціально-психологічної реабілітації особистості (Т. Титаренко)



Контекст взаємодії з клієнтом з травмою.

Входження в роботу



«На шлях зцілення можна вплинути силою навіть однієї людини, яка потурбується співчутливо, компетентно, спокійно»
(Гейя Логан)

Перелік питань для самоконтролю

1. Що таке травматична криза та травматична ситуація з огляду на завдання соціальної роботи та консультивання? Які існують основні класифікації психічних травм?
2. Які етапи реакції людини на психічну травму та як можуть проявлятися її наслідки в осіб різного віку?
3. Якими є ключові завдання діяльності фахівців із соціальної роботи з особами, які пережили травматичні події?
4. Що таке вторинна травма, які її причини та які категорії фахівців належать до групи ризику? Як можна попередити вторинну травму?
5. У чому полягає відмінність між стресом, травматичним стресом, гострою реакцією на стрес, гострим стресовим розладом, посттравматичним стресовим розладом, комплексним посттравматичним стресовим розладом? Які індикатори може помітити фахівець із соціальної роботи?
6. Які психологічні та соціальні реакції на травму і стрес може спостерігати фахівець із соціальної роботи у своїх клієнтів?
7. Що таке посттравматичне зростання, які його ресурси та як травма-інформований і салютогенний підходи сприяють відновленню людини після травматичного досвіду?
8. Якими є межі професійної компетентності фахівця з соціальної роботи у взаємодії з клієнтами, які переживають стрес або мають ознаки посттравматичного стресового розладу?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Герберт К. Розуміти травматичний досвід : Путівник для безпосередніх учасників та їх родин. Львів : Видавництво «Скриня», 2015. 67 с.
2. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Ізраїльська коаліція травми (ISRAEL TRAUMA COALITION). Проєкт Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень». Б.р. 24 с.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Мюллер М. Якщо ви пережили травмуючу подію / пер. з англ. Львів : Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 с.
5. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71) № 6. С.68-72. DOI : <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11>
6. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму : Проєкт (2022). Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» та «Внутрішнє переміщення в Україні: розробка тривалих рішень. Фаза II». / Н. Боярський, Ю. Єлфімова, Н. Макієнко, О. Черних. 2022. 176 с.
7. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад. : Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64 с.
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : Методичний посібник / За загальною редакцією З. Г. Кісарчук. Київ : Логос, 2015. 207 с.
9. Психотравмівні і кризові ситуації. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том I. Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. С.21-45.
10. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. URL : <https://www.academia.edu/40028931/>
11. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
12. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
13. Титаренко Т. М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2020, вип. 45(48), с.59-68. DOI : [10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142)
14. Черезова І. Травма як причина життєвої кризи. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. С.61-72.
15. Шлях до цілення : Основи роботи з наслідками травматичних подій / Н. Макієнко, О. Гершанов; Ізраїльська коаліція травми. Б.р., 72 с.



Тема 7. Соціальна робота в ситуації кризи втрати

Зміст теми

Поняття «втрати», «горя» у психології та соціальній роботі. Види втрат і криз втрати. Основні психологічні й соціальні концепції роботи з втратою: стадійна концепція втрати Е. Кюблер-Росс; завдання горювання В. Вордена; концепція «продовження зв'язків» (Continuing Bonds); концепція подвійного процесу переживання втрати М. Стробе, Х. Шут. Криза внаслідок переживання втрати. Невизначена втрата (П. Босс).

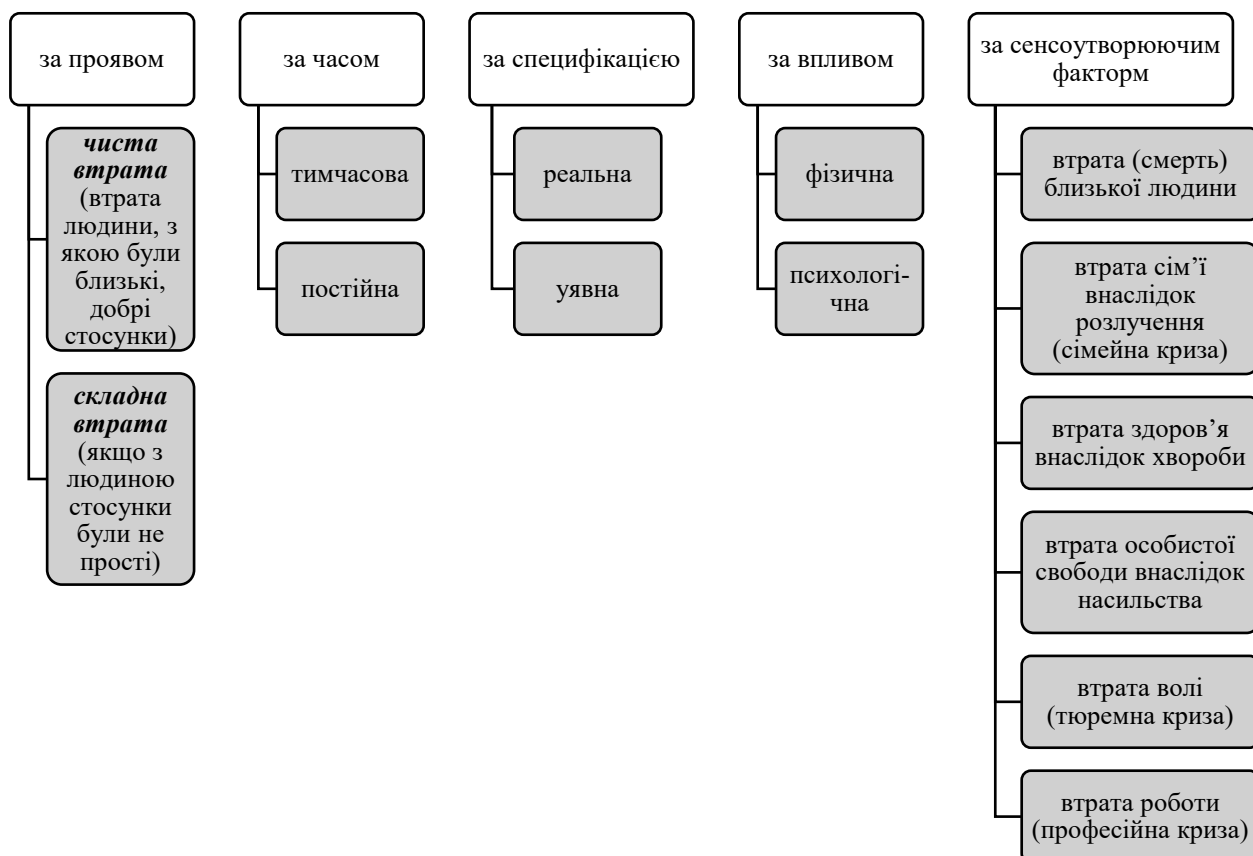
Криза втрати та процес переживання горя у фокусі соціальної роботи. Види допомоги залежно від стадії переживання втрати (шокова реакція, гостре горе, відновлення). Прояви та стадії переживання горя. Нормальне та ускладнене горювання. Горе втрати як процес. Психологічні й соціальні реакції на втрату й пов'язані з цим ризики.

Соціальна робота з особами зі втратою здоров'я. Переживання криз внаслідок інвалідності та інших обмежень життєдіяльності, тривалої і/або невиліковної хвороби тощо. Соціальна робота з членами сімей клієнтів соціальної роботи зі втратою здоров'я, інвалідністю, невиліковними хворобами тощо.

Основні напрямки соціальної роботи з втратою і горем: оцінка потреб і ризиків; кризове консультування; психосоціальна підтримка; соціальний супровід; адаптація і відновлення; діяльність груп підтримки; координація допомоги; міждисциплінарна взаємодія та ін. Етичні дилеми в соціальній роботі з втратою і горем.



Види втрати



Втрата - це емоційний, когнітивний і поведінковий процес, який виникає у людини після того, як вона втрачає щось або когось значущого

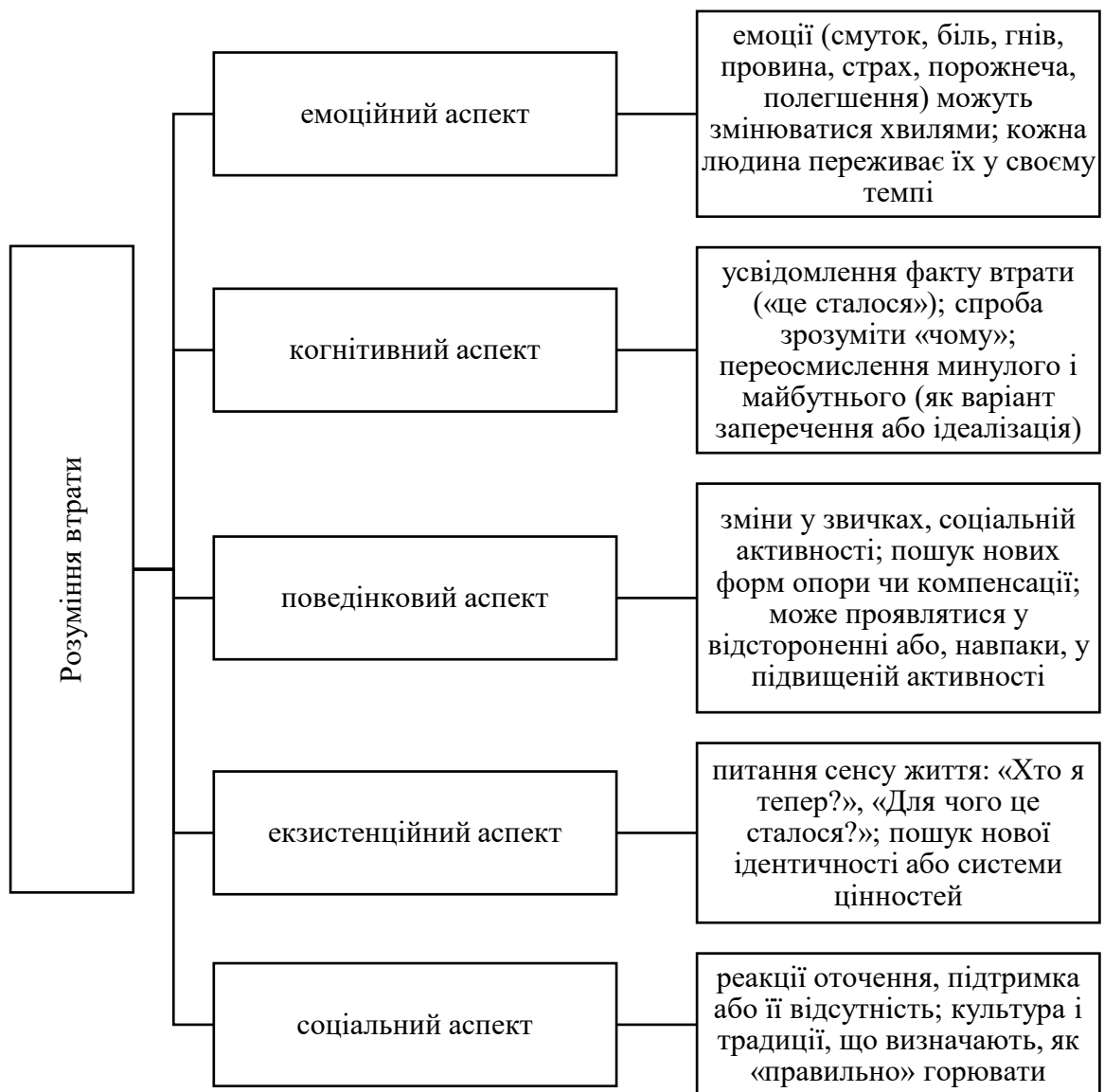
Про втрату йдеться не лише як про смерть близької людини, а й про втрату стосунків, роботи, здоров'я, статусу, дому, сенсу життя чи власної ідентичності

почуття втрати – це глибоке та сильне страждання, викликане різноманітними стресоутворюючими факторами

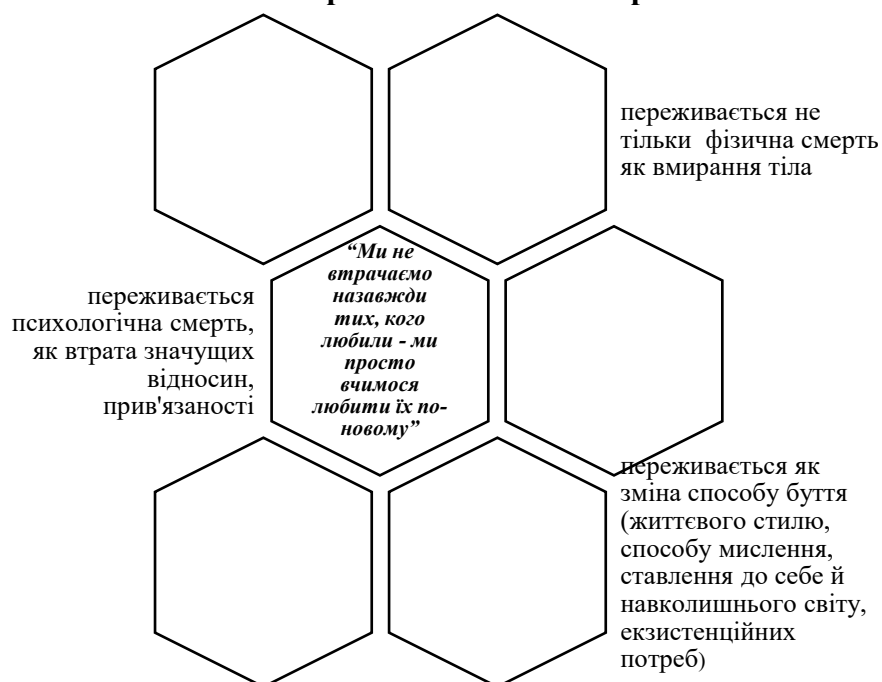
із втратою пов'язане припинення зв'язку з чимось важливим, що займало значне місце в житті людини

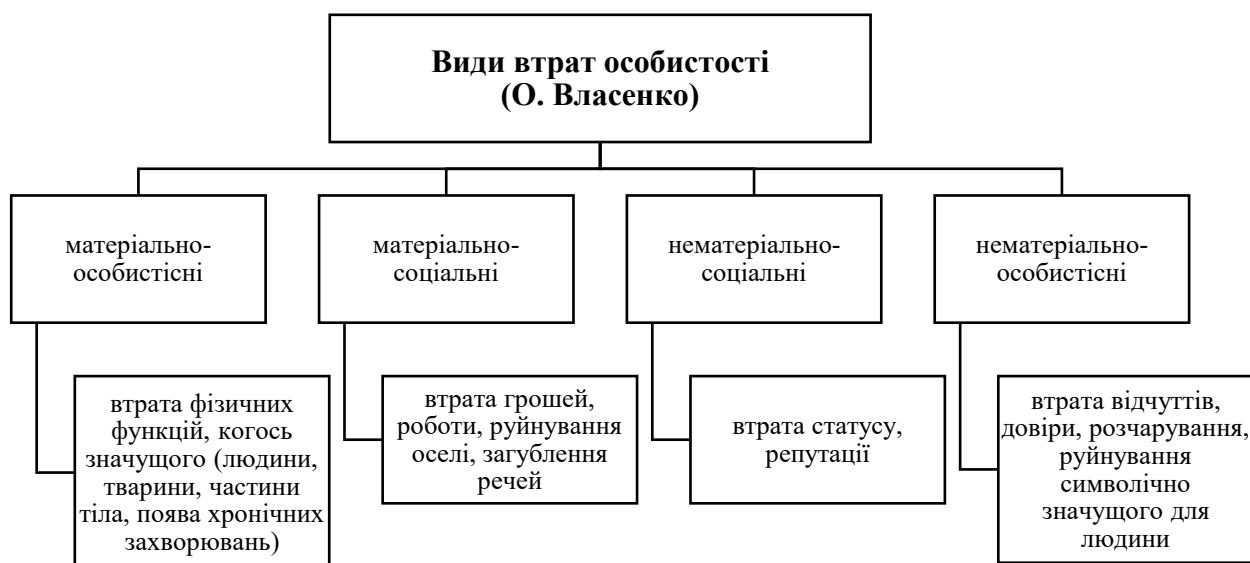
людина може повертатися до попередніх етапів переживання втрати або відчувати кілька станів одночасно

розуміння втрати складається з факту втрати, емоційного переживання, пізнавального осмислення, поведінкових змін, пошуку нового сенсу життя після втрати

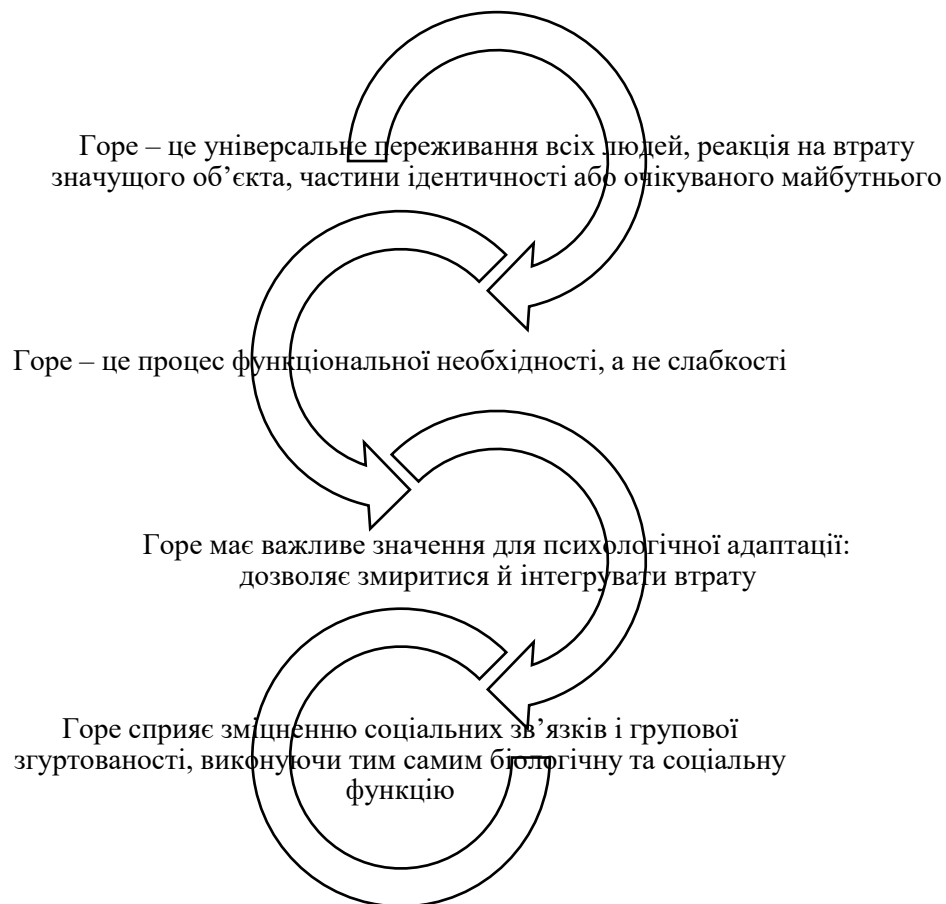


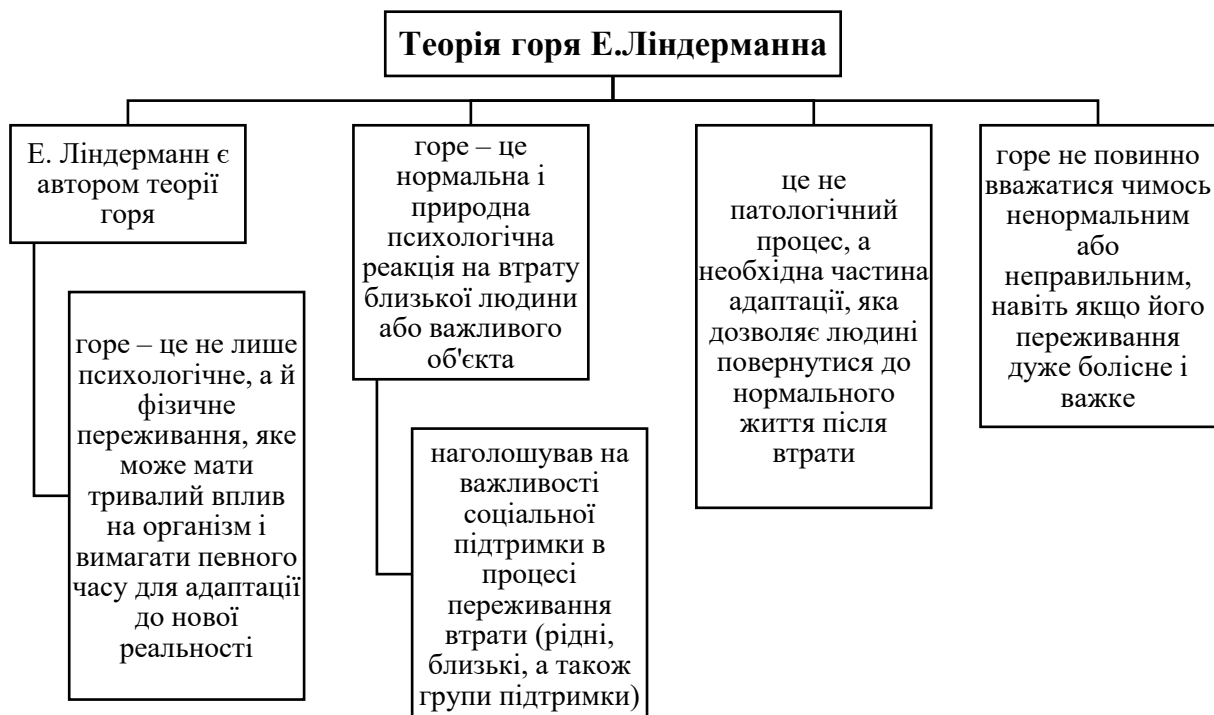
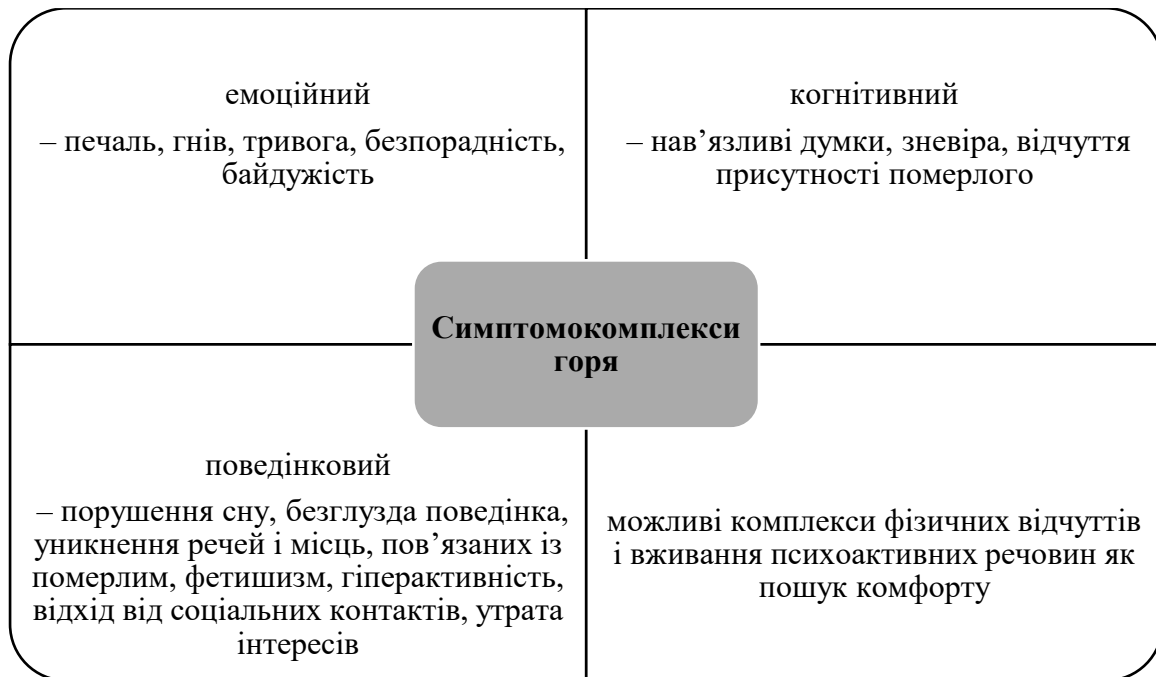
Втрата пов'язана зі смертю



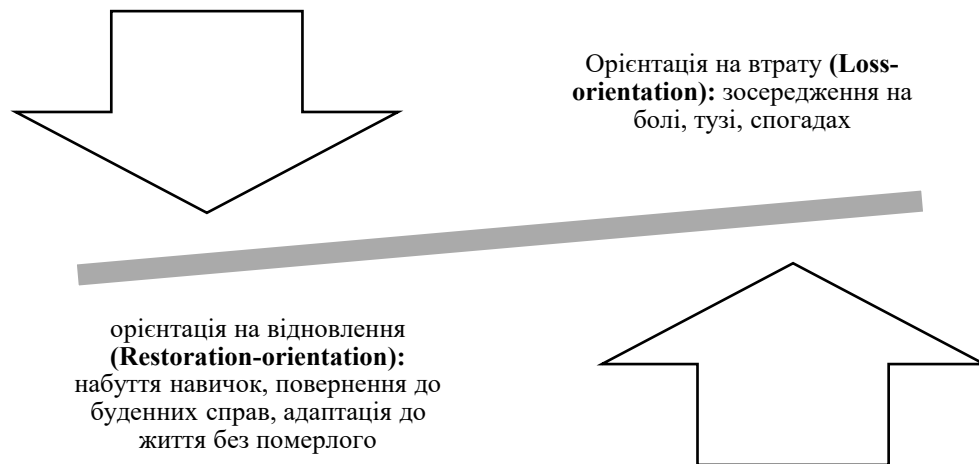


С. Зісоу, К. Шир запропонували використовувати поняття «втрата» для позначення факту втрати; тоді як термін «горе», на їх думку, слід використовувати для опису емоційної, когнітивної, функціональної та поведінкової реакції на смерть.





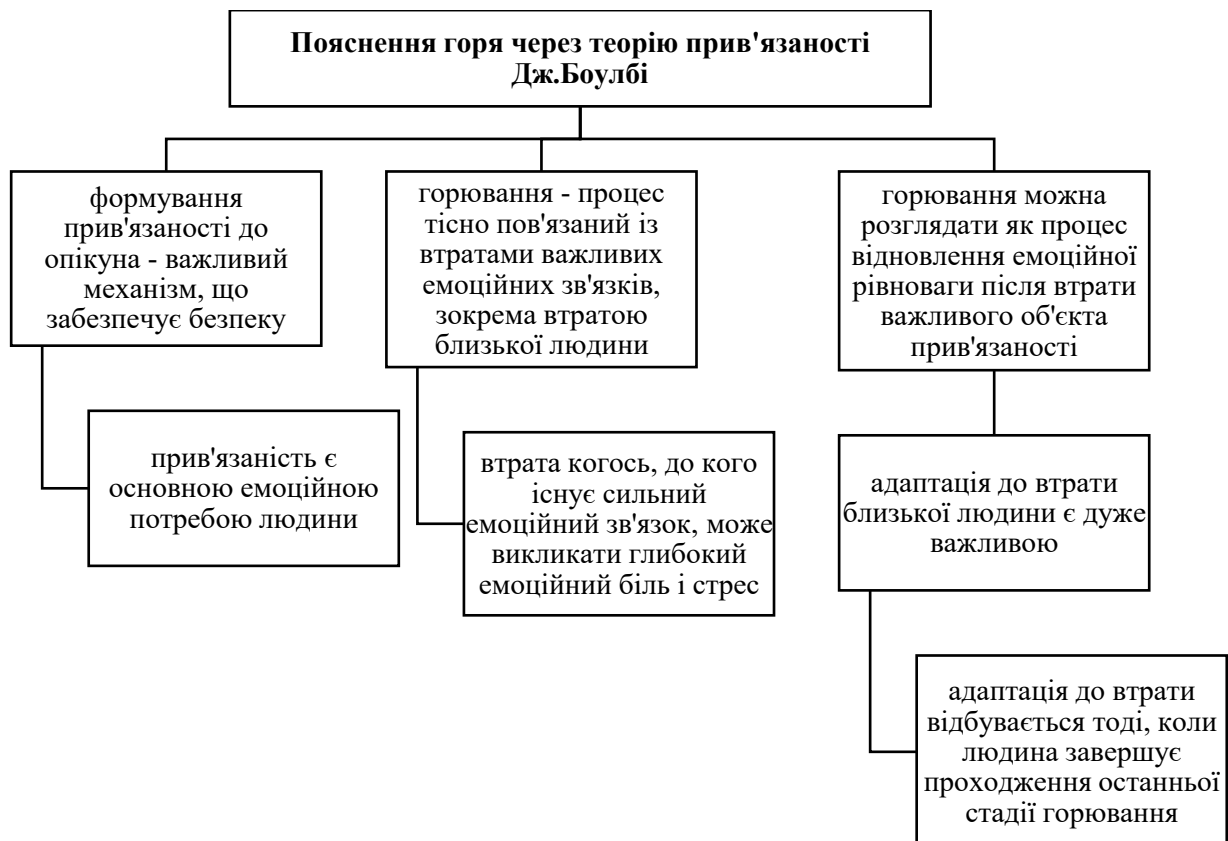
Концепція подвійного процесу (Dual Process Model) М. Стробе, Х. Шут, 1999

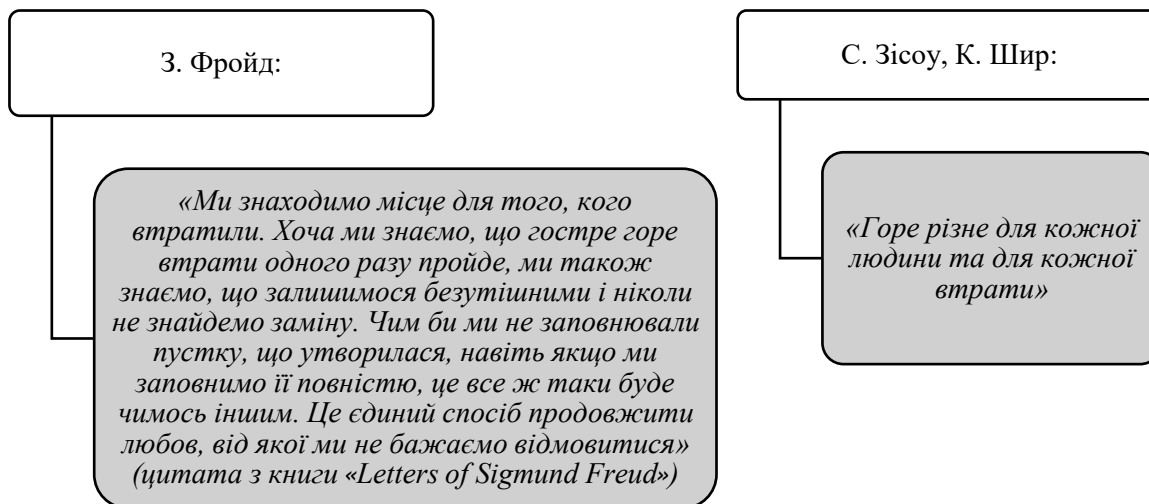


гнучке балансування між орієнтацією на втрату й орієнтацією на відновлення (адаптація до життя після втрати)

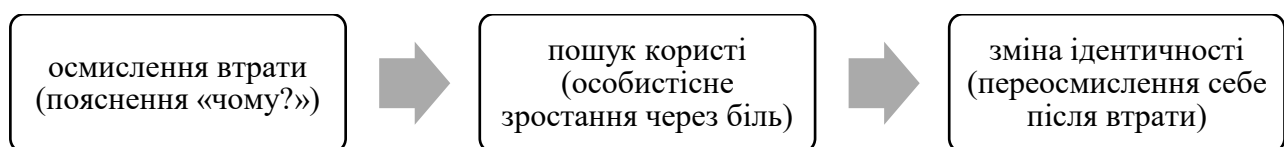
людина не постійно горює і не «забуває» про втрату; вона коливається між цими станами

людина при переживанні втрати і здоровому горюванні може переключатися з болю втрати на інші справи (нові заняття, захоплення, нові соціальні ролі), щоб відволіктися від горя





Модель відновлення сенсу Р. Німейєра: «горе – це криза сенсу через руйнування розуміння світу; основне завдання – відновити або створити новий сенс життя»



Концепція «продовжуваних зв'язків» (continuing bonds)

«Горе – це не процес відмежування від померлого, але це процес адаптації, де померлий залишається частиною життєвого досвіду» (Класс, Сільверман, Нікман)





Неускладнене (звичайне) горе

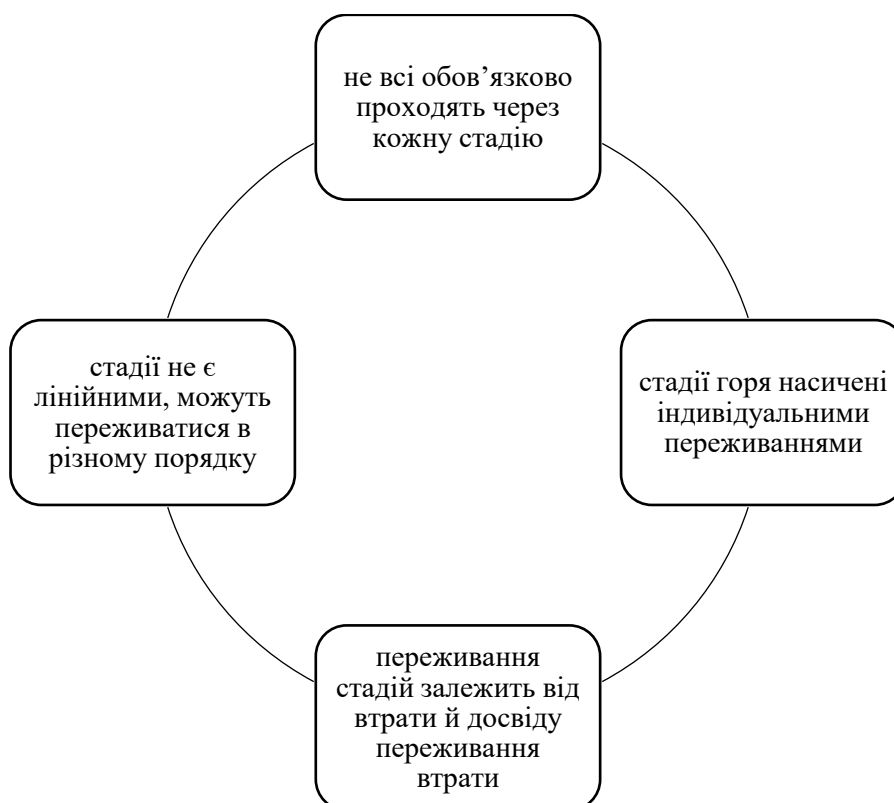
прогресує адаптивно

хворобливі переживання змішуються з позитивними відчуттями (наприклад, полегшення, спокій, розуміння)

відбувається перехід від гострого горя (виникає одразу після смерті - смuteк, плач, заклопотаність думками і спогадами, незацікавленість у житті й виконанні діяльності) до інтегрованого горя або скорботи (прийняття смерті; втрата інтегрується в автобіографічну пам'ять; померлий згадується зі смутком і тугою, поступове повернення до звичного життя і виконання діяльності; інколи гостре горе повертається на нетривалий час)

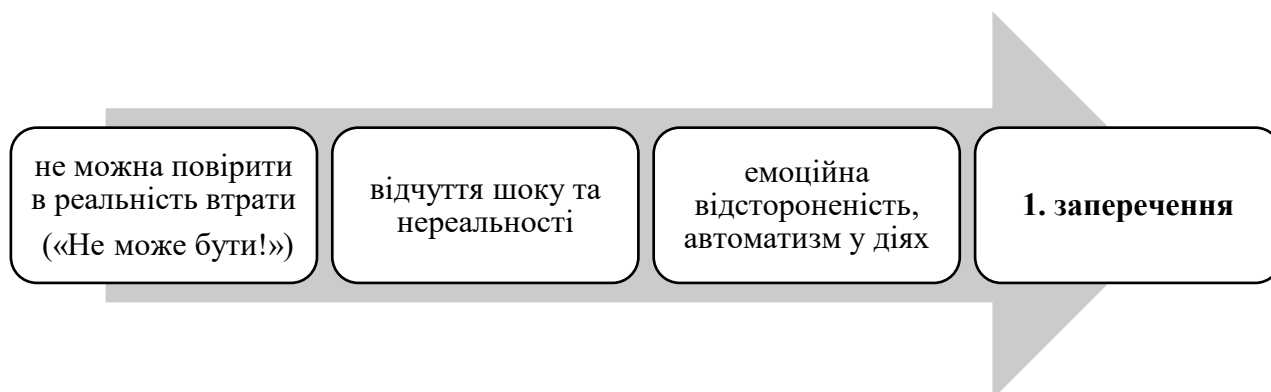
способи підтримання зв'язку з померлим (спосіб трансформації стосунків з померлим): бачити уві сні померлих, шукати в натовпі, «розмовляти» з померлими, відчувати слухові й зорові галюцинації; зберігати одяг, листи, телефон, інші особисті речі; здійснювати меморіальні пожертви; відвідувати кладовище тощо

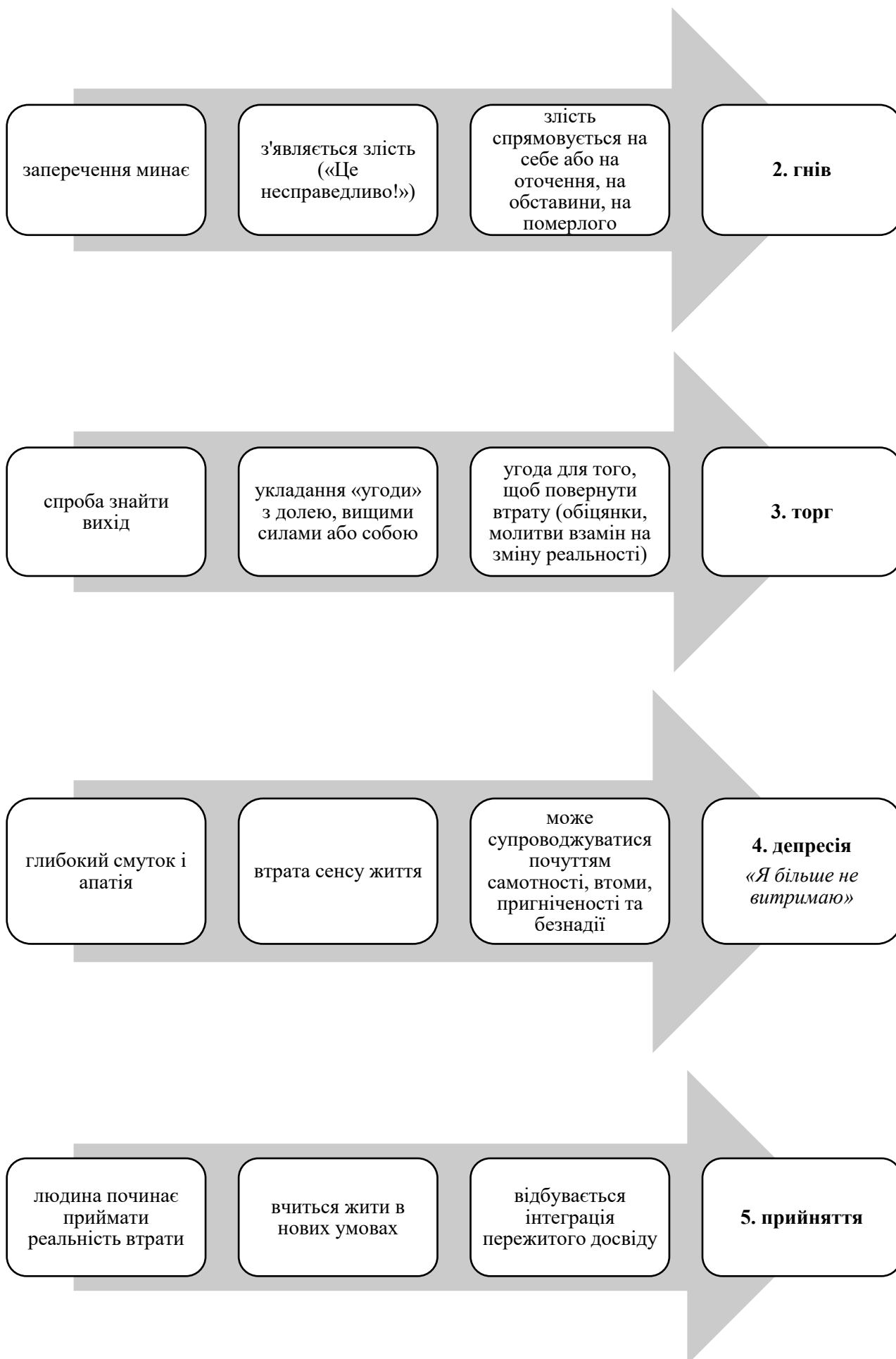
Стадії переживання горя Е. Кюблер-Росс

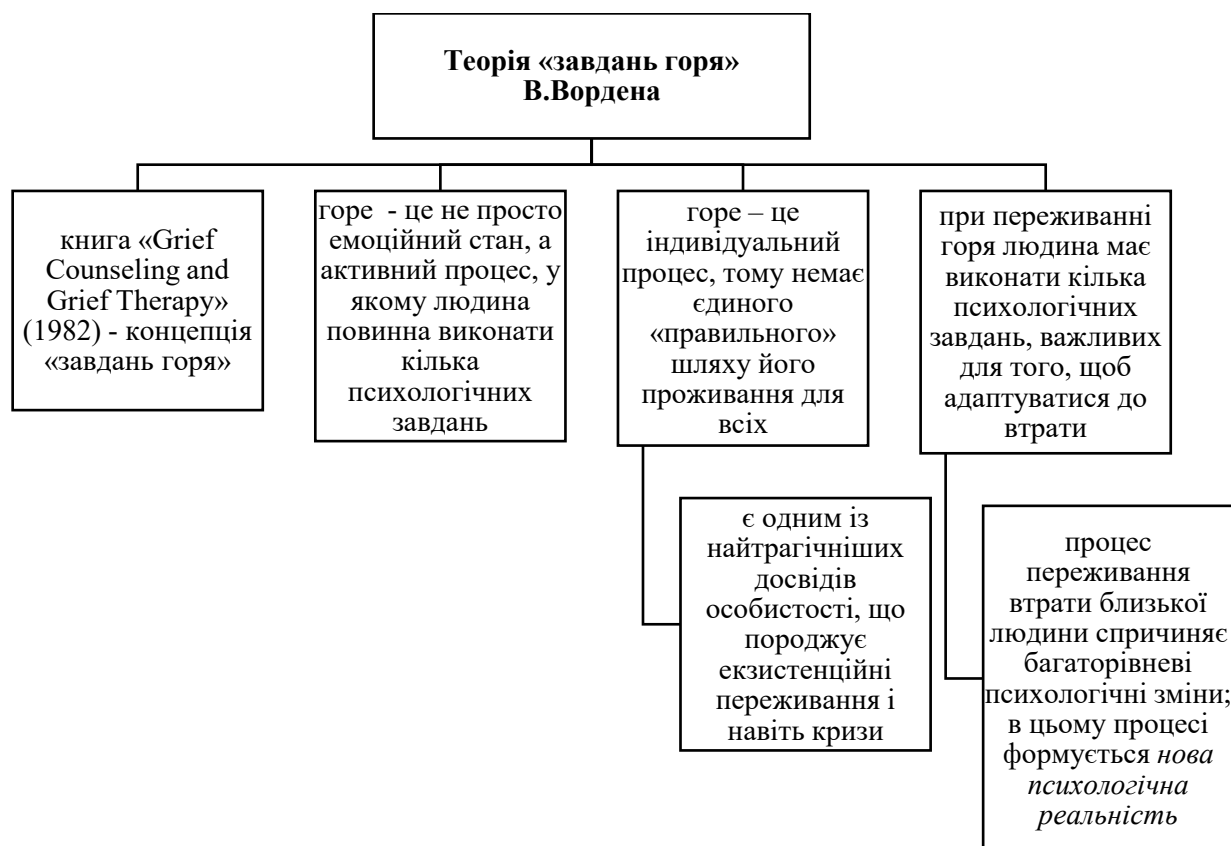


Е. Кюблер-Росс: важливо емоційно та психологічно підтримувати людей, які переживають горе; вони мають виразити свої почуття без осуду.

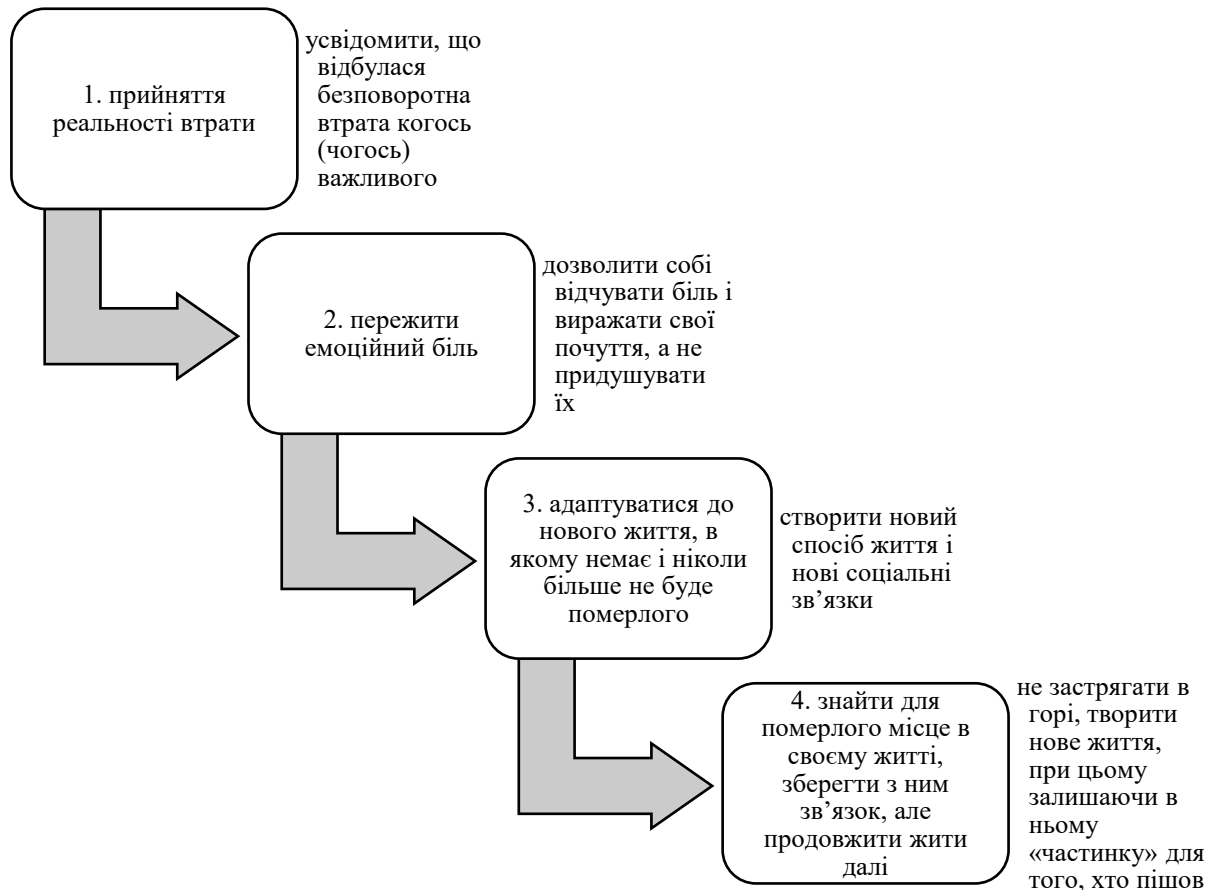
Зміст етапів переживання горя







Завдання горя (В. Ворден)



В. Ворден: звичайне горювання завершується, коли вирішені всі завдання горя

Складне (невирішене, травматичне) горе

зустрічається приблизно в 10-40% через нездатність перейти від гострого горя до інтегрованого; в DSM-V визначається як «розлад тривалого горювання» (Prolonged Grief Disorder)

гостре горе затягується на невизначений час (понад 6 місяців); присутній дистрес розлуки (туга, хворобливі емоції, заклопотаність думками про померлого) і травматичний дистрес (гнів, гіркота, нав'язливі та тривожні думки, уникнення нагадувань про болісну втрату тощо)

присутнє заперечення факту смерті, що призводить до потрапляння в повторюваний цикл інтенсивного прагнення та туги і стає головним центром життя, хоча й супроводжується неминучим смутком, розчаруванням і тривогою

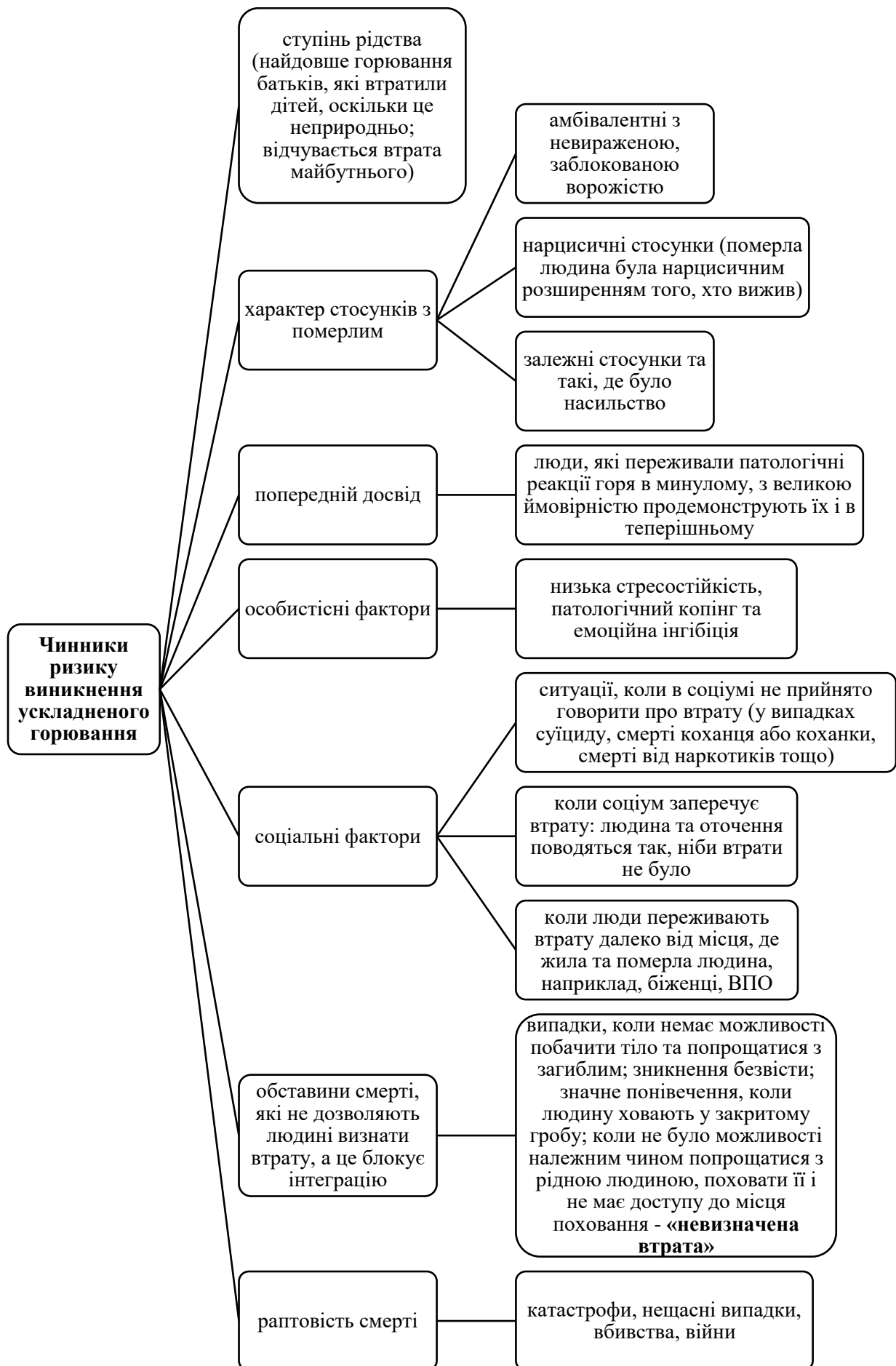
є переконаність, що життя закінчилося, а сильний біль, який постійно присутній і терпиться, ніколи не припиниться

небажання, щоб горе закінчилося, оскільки є стійке відчуття того, що це все, що залишилося від стосунків із втраченою людиною; переконання, що задоволеність життям, означає зраду померлого

зацикленість на пошуку нових і значущих способів продовження стосунків з померлим (тривале перебування на кладовищі або навпаки уникнення будь-чого, що пов'язане зі спогадами); відчуження від спільних знайомих і раніше близьких осіб

вихід в депресію або ПТСР після втрати; потрібне фахове втручання і лікування (спрямованість на примирення з втратою та на пошук шляху до відновлення); може з'явитися загроза суїцидальної поведінки

група ризику: високий рівень прив'язаності; рання або пізня втрата; невизначена втрата; особи з розладами настрою або афективними розладами в анамнезі; пережиті численні втрати; відсутність соціальної підтримки тощо



Форми ускладненого горя

Хронічне горе - переживання втрати носить постійний характер, інтеграція втрати не настає; переважається сум за людиною, з якою існував тісний емоційний зв'язок; навіть через кілька років найменша згадка про втрату викликає інтенсивні переживання

Конфліктне (перебільшене) горе – одна або кілька ознак втрати спотворюються або надмірно підсилюються; сильно проявляються 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

Пригнічене (замасковане) горе - прояви горя незначні або повністю відсутні; замість них з'являються соматичні скарги, ознаки хвороби, яка була у померлого, з подальшим розвитком тривалої іпохондрії; усвідомлення зв'язку цих ознак із втратою відсутнє

Несподіване горе - раптовість події робить майже неможливим прийняття та інтеграцію втрати, їх настання затримується; переважають інтенсивні почуття тривоги, самозвинувачення і депресія, які ускладнюють повсякденне життя; досить характерним є виникнення думок про самогубство та його планування

Відтерміноване горе - переживання горя відкладається на тривалий час; відразу після втрати виникають емоційні прояви, але згодом «робота горя» припиняється; у подальшому нова втрата або згадка про минуле запускають механізм переживання; людина часто говорить про втрату, не хоче нічого змінювати, розлучатися з дорогими речами або, навпаки, намагається повністю змінити життя (обстановку, квартиру, місце проживання)

«Відсутнє» горе - у людини відсутні будь-які зовнішні прояви, ніби як втрати зовсім і не було; людина повністю заперечує втрату або залишається в стані шоку

синдром «роботи горя»

дія синдрому завершується, якщо особа з втратою знову здатна вести звичне життя, відчувається адаптованою, має інтерес до життя, засвоєні нові ролі, адекватно функціонує в оточенні відповідно до свого соціального статусу та індивідуальних особливостей

Соціальна робота з особами зі втратою здоров'я

Соціальна робота при втраті здоров'я – це комплекс професійних впливів спрямованих на допомогу у вирішенні різних завдань й задоволенні нагальних потреб, прийняття реальності, підтримку ресурсів, цінностей, самостійності та соціальної активності людини в кризі здоров'я

Криза втрати здоров'я – це важкий психоемоційний і соціальний стан, який виникає, коли людина стикається з хворобою, травмою чи інвалідністю, що змінює її звичне життя. Це не лише фізичне страждання, а й глибока життєва перебудова. Кризи можуть виникати на різних етапах захворювання і торкатися не лише тіла, а й психологічного стану людини

Сутність кризи: природна реакція на значну життєву зміну; людина переживає втрату звичного способу життя, незалежності, іноді й сенсу існування; виникає психологічний конфлікт між бажанням бути здоровим і неможливістю повернути колишній стан

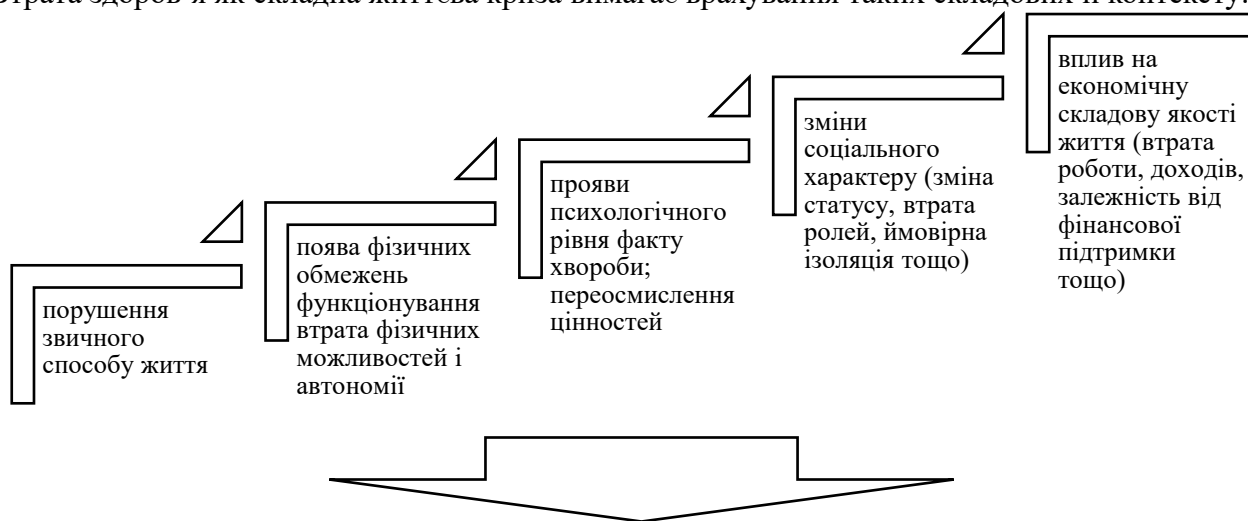
Переживання часто схоже з моделлю Е.Кюблер-Росс (заперечення - «Цього не може бути»; гнів - «Чому саме я?»; торг - «Якщо я одужаю, то...»; депресія - відчуття безсилля, смутку, безнадії; прийняття - усвідомлення реальності й пошук нових сенсів життя)

Хвороба як втрата здоров'я означає порушення нормального стану організму, коли він втрачає здатність повноцінно функціонувати; це процес втрати рівноваги, коли організм не може самостійно підтримувати гомеостаз

Криза при втраті здоров'я – це не лише страждання, а й можливість для внутрішнього росту, переоцінки життя та пошуку нових ресурсів для подолання труднощів

Криза долається краще, якщо присутня соціальна підтримка і людина не залишається наодинці. Для подолання кризи важливим є прийняття себе в стані хвороби, адаптація до нових умов і віра у власні можливості

Втрата здоров'я як складна життєва криза вимагає врахування таких складових її контексту:

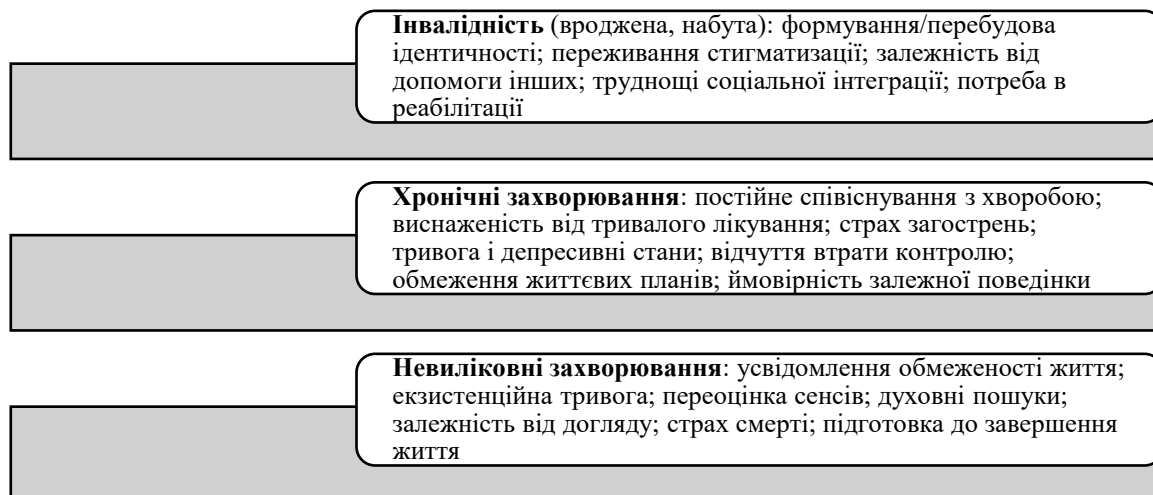


спрямованість уваги фахівців із соціальної роботи та інших фахівців: прийняття нової життєвої ситуації, допомога в переживанні змін й адаптація, реабілітація, відновлення якості життя, автономії та соціальної включеності особи зі втратою здоров'я

Основні варіанти інтеграції кризи, пов'язаної зі втратою здоров'я, в переживання інших життєвих криз



Специфіка кризи, пов'язаної зі втратою здоров'я, при різних станах



Ресурси й ознаки позитивного переживання кризи, пов'язаної зі втратою здоров'я



доступ до медичної і соціальної допомоги



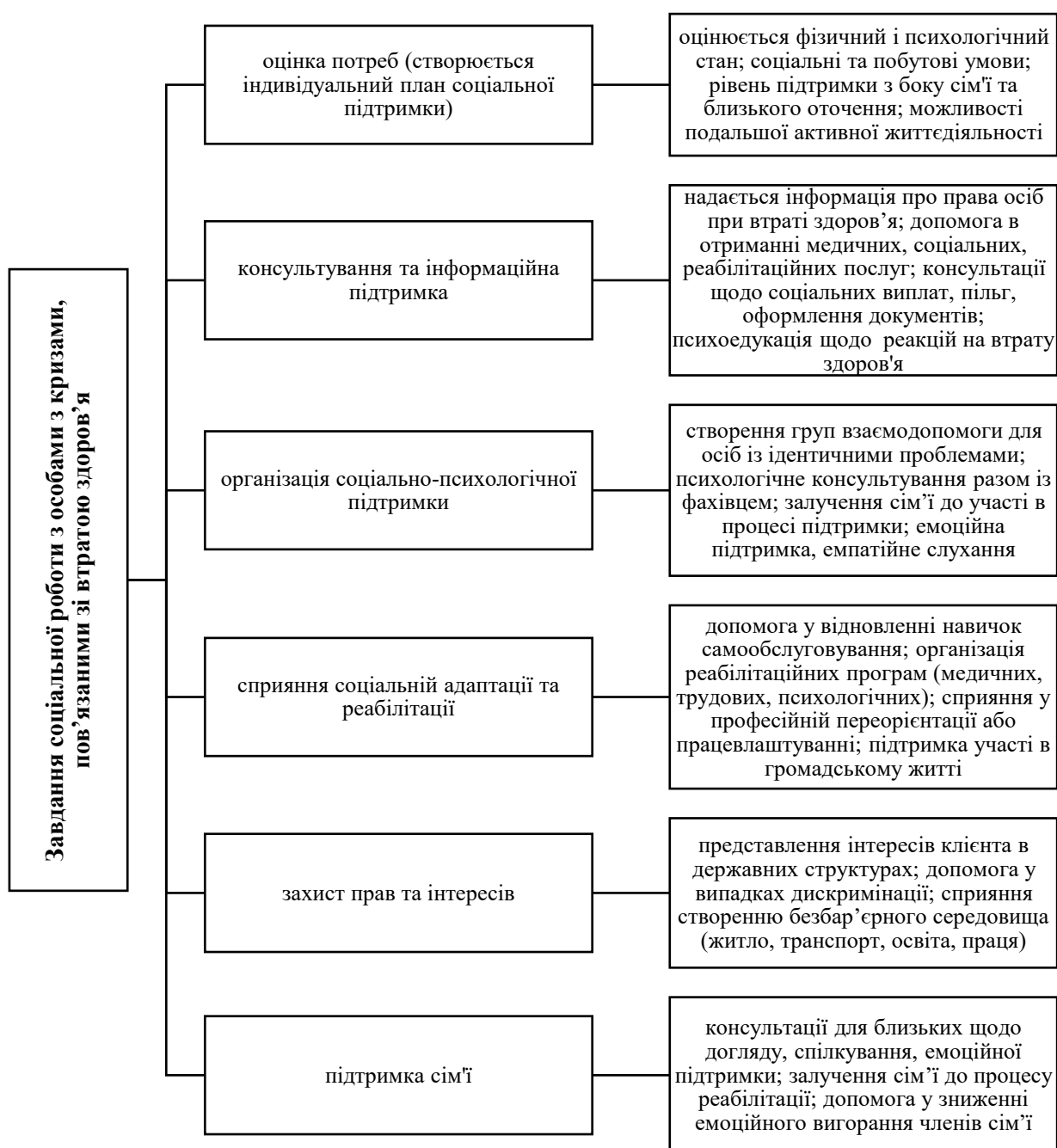
підтримка сім'ї, близьких;
поглиблення щирості стосунків

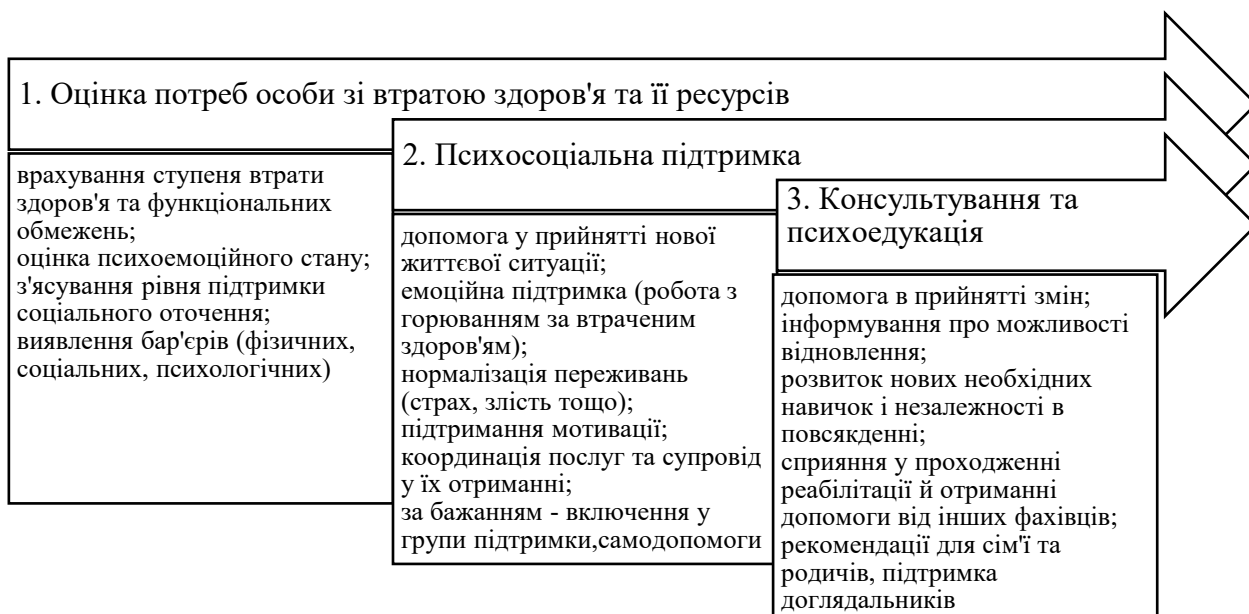


розвиток особистісної стійкості
(резилієнтність, досвід
подолання)



віра, цінності, сенси й
переосмислення життя



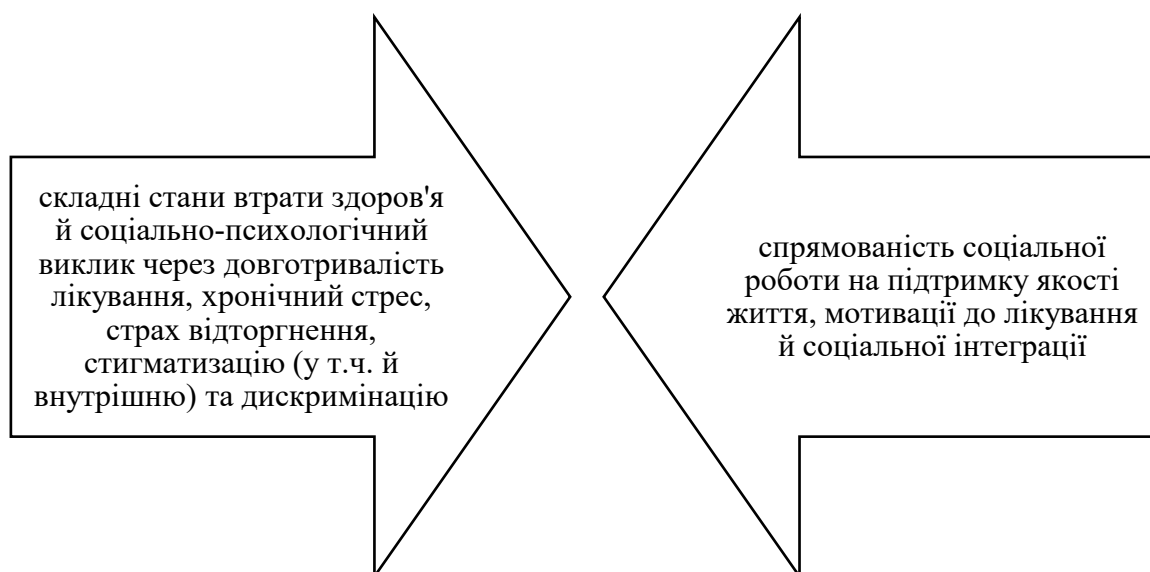


Соціальна робота з сім'ями осіб із тяжкими порушеннями стану здоров'я та обмеженнями життєдіяльності



Соціальна робота з особами, які живуть з ВІЛ та СНІД

Закон України «Про протидію поширенню хвороб, зумовлених вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), та правовий і соціальний захист людей, які живуть з ВІЛ», 1992 р.	• відповідно до норм міжнародного права визначає порядок правового регулювання діяльності у сфері профілактики, лікування, догляду і підтримки, необхідних для забезпечення ефективної протидії поширенню хвороб, зумовлених ВІЛ; • регламентує відповідні заходи щодо правового і соціального захисту людей, які живуть з ВІЛ; • гарантує надання всім людям, які живуть з ВІЛ, та особам, які належать до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ, рівних з іншими громадянами можливостей для реалізації їхніх прав; • забороняє дискримінацію особи на підставі наявності в неї ВІЛ-інфекції, а також належності людини до груп підвищеного ризику інфікування ВІЛ <i>(на основі положень закону)</i>
--	--





кризові реакції на діагноз

- шок, заперечення
- страх смерті
- тривога щодо майбутнього



емоційна дестабілізація

- сором і провина
- гнів на себе й на інших
- депресія
- страх соціального відторгнення



поведінкові реакції

- уникнення лікування й заперечення необхідності терапії
- ризикова поведінка (подекуди як форма психологічного захисту)

Напрями соціально-психологічної допомоги

Психосоціальна підтримка

☐

- ☐ створення безпечного й приймаючого простору
- ☐ прийняття емоцій клієнта без стигматизації
- ☐ зниження рівня тривоги й страху
- ☐ підтримка самооцінки

Консультування

☐

- ☐ щодо прийняття діагнозу
- ☐ щодо внутрішньої і зовнішньої стигми
- ☐ щодо відповідального ставлення до лікування
- ☐ щодо сприяння у прийнятті рішень (статус, стосунки, сім'я тощо)

Психоедукація

☐

- ☐ інформування про перебіг ВІЛ й можливості сучасного лікування
- ☐ пояснення важливості антиретровірусної терапії
- ☐ пояснення сутності «прихильності» до лікування й зони особистої відповідальності
- ☐ розвінчування міфів і страхів

Кейс-менеджмент

☐

- ☐ регулярний контакт і підтримка
- ☐ координація медичних і соціальних послуг
- ☐ допомога в доступі до лікування
- ☐ супровід у кризових ситуаціях

Упередження стигми та адвокація

☐

- ☐ захист прав клієнта
- ☐ просвітницька робота в громаді
- ☐ попередження дискримінації
- ☐ проєктування толерантного середовища

Соціальна робота з найближчим оточенням

☐

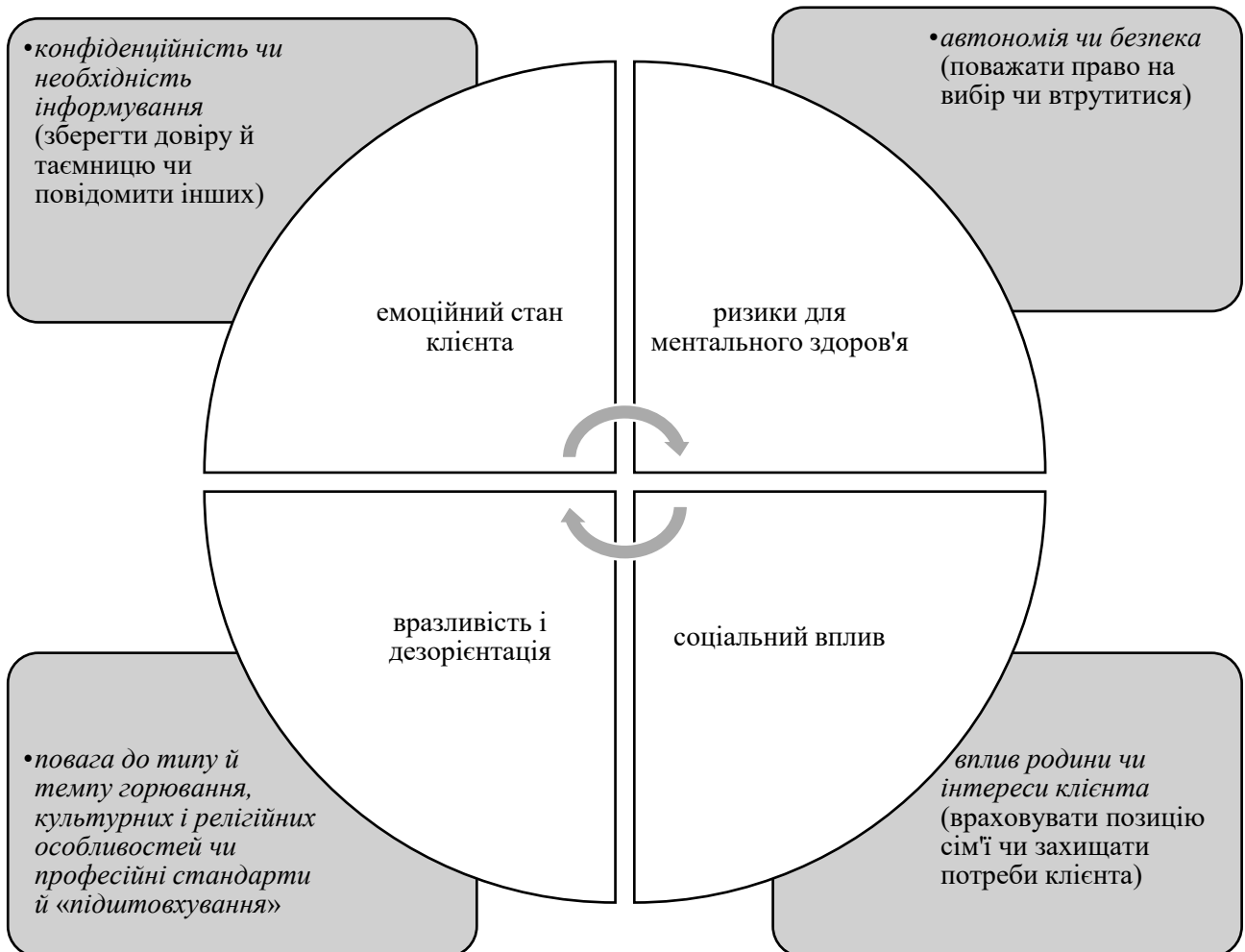
- ☐ консультування партнерів і родичів
- ☐ підготовка до розкриття статусу
- ☐ профілактика відторгнення й конфліктів
- ☐ створення підтримуючого середовища

Основні напрямки соціальної роботи з втратою і горем

оцінка потреб і ризиків (інтерв'ю, спостереження, обмін інформацією, шкали оцінки горя тощо): виявлення типу втрати (смерть близької людини, втрата дому, втрата здоров'я, втрата соціального статусу тощо); оцінка інтенсивності горювання (нормальне, ускладне, травматичне); оцінка наявних ресурсів (внутрішніх і зовнішніх); виявлення ризиків (суїцидальні наміри, ізоляція, зловживання психоактивними речовинами, депресія, ПТСР тощо)	психосоціальна підтримка (індивідуальні зустрічі, кризове втручання, супровід після втрати тощо): створення безпечного простору; емоційне прийняття та нормалізація переживань; підтримка у відновленні повсякденної діяльності; зміцнення відчуття контролю над життям; активізація соціальних зв'язків	профілактика й відновлення: попередження ускладненого горювання; формування навичок емоційної саморегуляції; інформування про стадії переживання горя; включення/повернення до активної соціальної діяльності; сприяння у відновленні життєвих ролей; сприяння у формуванні нових життєвих смислів; сприяння посттравматичному зростанню тощо
--	--	---

консультування й психоедукація: індивідуальне консультування з переживання втрати; оцінювання вираження симптомів провини, сорому, гніву, безсилля; допомога у прийнятті факту втрати; допомога у побудові нової життєвої перспективи; інформування про стадії переживання й прояви горя; навчання технікам самодопомоги; рекомендації родичам і близьким щодо підтримки	групи взаємопідтримки: обмін досвідом переживань; зниження відчуття ізоляції; підсилення ресурсів, взаємна емоційна підтримка й пошук рішень; формування нових соціальних зв'язків; розвиток навичок подолання; <i>завдання фахівця:</i> створення безпечної і приймаючої атмосфери; попередження ретравматизації, підтримка конструктивної взаємодії, фасилітація групового процесу	міждисциплінарна допомога (фахівці з соціальної роботи, психологи, психотерапевти, медичні працівники, юристи, представники громадських і релігійних організацій та ін.): координація послуг; безперервність допомоги; вирішення супутніх проблем; розроблення й реалізація індивідуального плану підтримки
--	--	---

Деякі етичні дилеми в роботі з втратою і горем



Перелік питань для самоконтролю

1. Яке сучасне розуміння втрати у психології та соціальній роботі? Які види криз втрати виокремлюють?
2. У чому полягають основні ідеї концепцій переживання втрати?
3. Як можна пояснити сутність невизначеної втрати, які особливі труднощі в її переживанні можна виділити з точки зору завдань соціальної роботи та консультування?
4. Які психологічні та соціальні прояви характерні для різних стадій переживання горя?
5. Чим відрізняється нормальне горювання від ускладненого та які ознаки свідчать про потребу в спеціальній професійній допомозі?
6. Які ризики для психічного здоров'я та соціального функціонування можуть виникати внаслідок втрати та яким чином можна профілактувати їх появу?
7. Які особливості соціальної роботи з особами, що переживають втрату здоров'я, мають інвалідність, тривалу чи невиліковну хворобу, а також з членами їх сімей?
8. Які основні напрями діяльності фахівця з соціальної роботи з втратою і горем та які етичні дилеми можуть виникати під час надання психосоціальної допомоги?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Власенко І. А., Винник Н. Д. Переживання втрати: специфіка, конфлікт, трансценденція, подолання. Теорія та практика сучасної психології. 2019. № 3, Т. 1. С.33-39. DOI :<https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.3-1.6>
2. Власенко О. О. Психологічний вплив суспільства на адаптацію особистості при втраті. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. Том 36 (75) №1. С.73-78. DOI :<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.1/13>
3. Дуля А. В., Лехолетова М. М., Лях Т. Л. Особливості соціальної роботи з особами з інвалідністю внаслідок війни. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2024. Вип. 98. С.42-46. DOI :<https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series5.2024.98.08>
4. Коваленко А. С. Психологія кризових ситуацій: дослідження реакції людей на стресові ситуації, включаючи травми, катастрофи, втрати та інші складні події. International scientific journal «Grail of Science» № 54 (July, 2025). С. 638-647. DOI : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.18.07.2025.075>
5. Королович О. Психологічні аспекти динаміки переживання втрати. Psychology Travelogs, 2023, №4, С.16-24. DOI : <https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-2>
6. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2022. №. С.28-33. DOI : <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-202>
7. Лютий В., Санига С. Проблеми надання соціальних послуг сім'ям, що виховують дитину, яка живе з ВІЛ: за результатами якісного дослідження. Соціальна робота та соціальна освіта, 2025. Вип. 2(15), с.99-109. DOI :[https://doi.org/10.31499/2618-0715.2\(15\).2025.343454](https://doi.org/10.31499/2618-0715.2(15).2025.343454)
8. Мирончак К. В. Етапи переживання втрати як орієнтир для соціально-психологічного супроводу особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2021. Вип 48 (51). С.68-75. DOI : [10.33120/ssspj.vi48\(51\).239](https://doi.org/10.33120/ssspj.vi48(51).239)
9. Семігіна Т., Бойко А., Богдан Д., Банас О., Бляхавський Я. Соціальна робота з людьми, які живуть із ВІЛ/СНІДом : методичний посібник для проведення курсів підвищ. кваліфікації. Київ : Києво-Могилянська академія, 2007. 615 с.
10. Терапія горя / R. A. Neimeyer; переклад та адаптація В. Зликов, С. Лукомська. Київ. 2021. 259 с.
11. Чабан О., Скринник О. Сучасні погляди на втрату та патологічне горювання. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. №9(4). DOI :<https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i4.549>
12. Черезова І. Втрата як причина життєвої кризи. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. С.42-60.
13. Швед О., Карпенко О. Вивчення зарубіжного досвіду реалізації соціальних проєктів і програм із профілактики ВІЛ/СНІДу. Ввічливість. Humanitas, 2023, вип.1, с.188-197, DOI :<https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.1.27>
14. Шлях до зцілення : Основи роботи з наслідками травматичних подій / Н. Макієнко, О. Гершанов; Ізраїльська коаліція травм. Б.р., 72 с.



Тема 8. Соціальна робота в кризових ситуаціях з особами, які демонструють ризиковану поведінку

Зміст теми

Категорія осіб, які демонструють ризиковану поведінку, в соціальній роботі. Класичні підходи до виділення видів девіантної поведінки. Групи ризику та захисні чинники. Підходи і технології соціальної роботи в кризових ситуаціях з особами з ризикованою поведінкою. Програми профілактики, ресоціалізації, соціально-психологічної реабілітації і корекції. Раннє виявлення і кризове втручання. Мотиваційне інтерв'ю. Соціальна робота з сім'ями та оточенням осіб з ризикованою поведінкою. Міждисциплінарні команди й міжвідомча взаємодія у громаді з профілактики і подолання ризикованих моделей поведінки.

Кризові ситуації зумовлені вчиненням ризикованої поведінки. Антисоціальна, асоціальна, агресивна й аутоагресивна поведінка. Вплив обмеження волі або позбавлення волі на певний строк на особистість. Суїцидальна поведінка, когнітивні, емоційні й поведінкові індикатори суїцидального ризику. Булінг, домашнє, сексуальне та гендерно зумовлене насильство й торгівля людьми. Сексуальна експлуатація як прояв ризикованої поведінки і підходи соціальної роботи.

Соціальна ексклюзія як фактор кризових ситуацій. Особливості соціальної роботи з особами, які переживають бездомність, соціальну ізоляцію, втрату соціальних зв'язків та інші прояви соціальної вразливості.

Залежна поведінка. Хімічні, біохімічні та нехімічні (поведінкові) залежності. Особливості соціальної роботи в кризових ситуаціях із особами з залежною поведінкою.

Соціальна робота в кризових ситуаціях з особами, які демонструють ризиковану поведінку – це професійна діяльність фахівців, спрямована на надання комплексної соціальної допомоги та підтримки особам, які демонструють або мають підвищений ризик формування поведінки, що становить загрозу їхньому життю, здоров'ю, безпеці, соціальному благополуччю чи правовому статусу, а також може негативно впливати на інших осіб і суспільство

Завдання соціальної роботи: виявлення причин ризикованої поведінки; кризове втручання; профілактика ризикових або деструктивних форм поведінки; консультування; психосоціальна підтримка; соціальна реабілітація; соціальна адаптація; соціальна реінтеграція; взаємодія з сім'єю і громадою; міжвідомча взаємодія

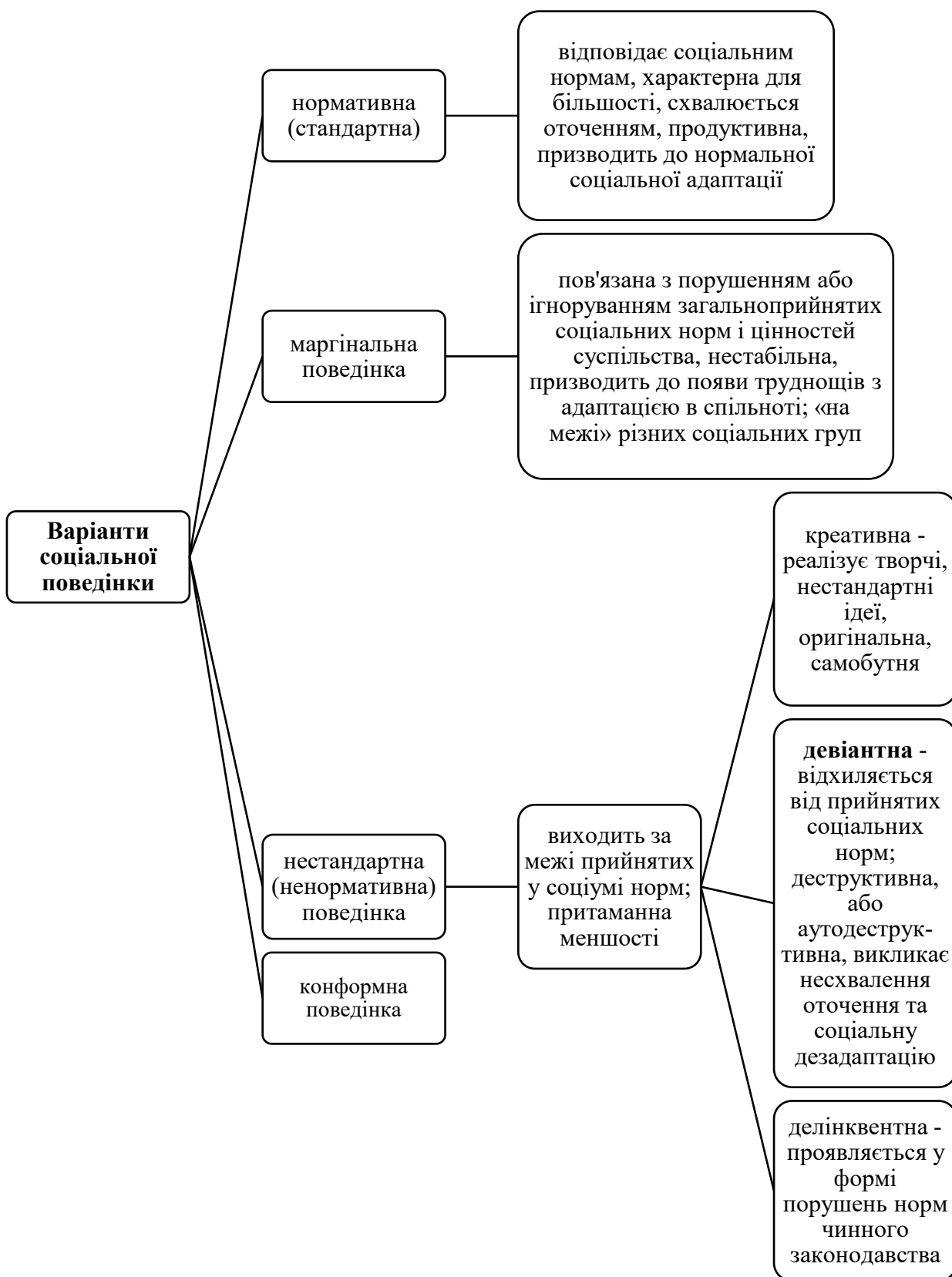
Фокус соціальної роботи – профілактика, психосоціальна підтримка, корекція поведінки, інтеграція в громаду з огляду на потреби, індивідуальні особливості та ресурси людини

Клієнти соціальної роботи у кризових ситуаціях: особи, які перебувають у складних життєвих обставинах; з досвідом правопорушень; з агресивною та аутоагресивною поведінкою; зазнали насильства і/або торгівлі людьми; з суїцидальною поведінкою та ін.

Мета соціальної роботи: профілактика й зменшення проявів ризикованої поведінки; формування соціально прийнятних моделей поведінки; відновлення соціальних зв'язків; покращення якості життя

Ключові принципи соціальної роботи: повага до гідності людини; недискримінація; забезпечення індивідуального підходу тощо

Класичні підходи до виділення видів девіантної поведінки

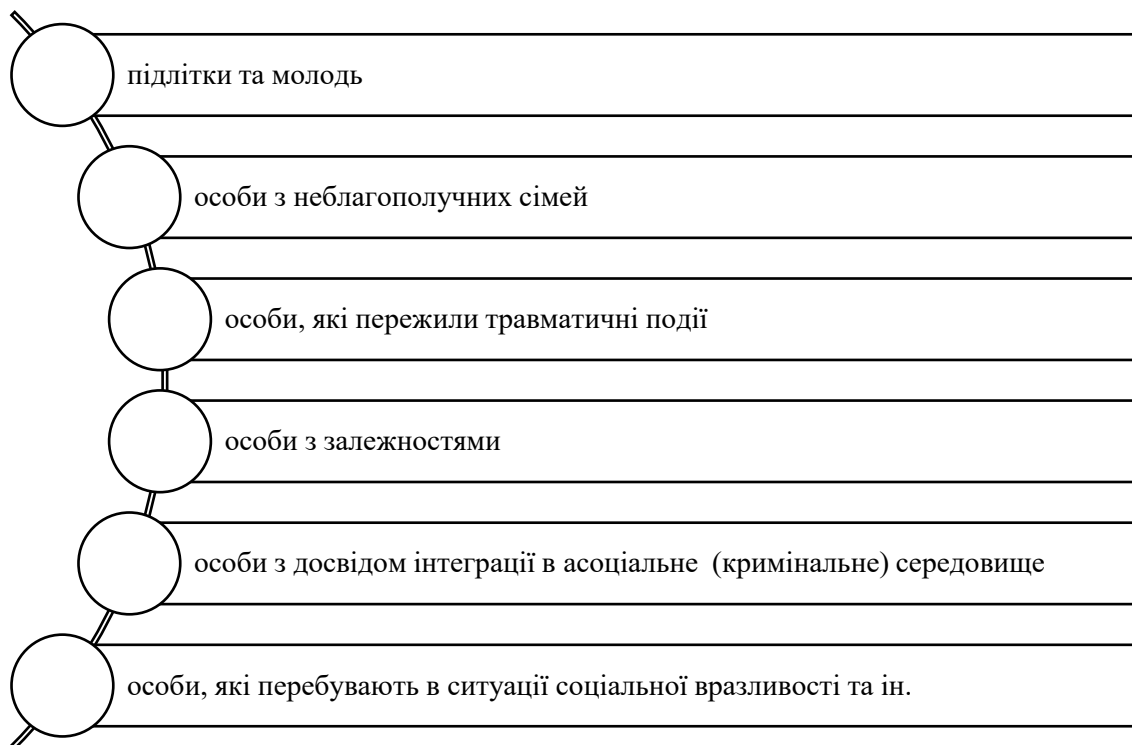


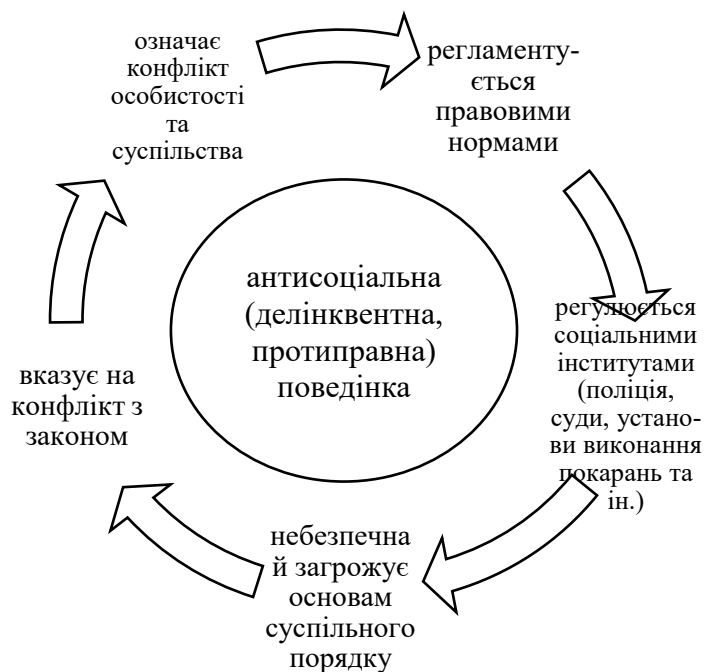
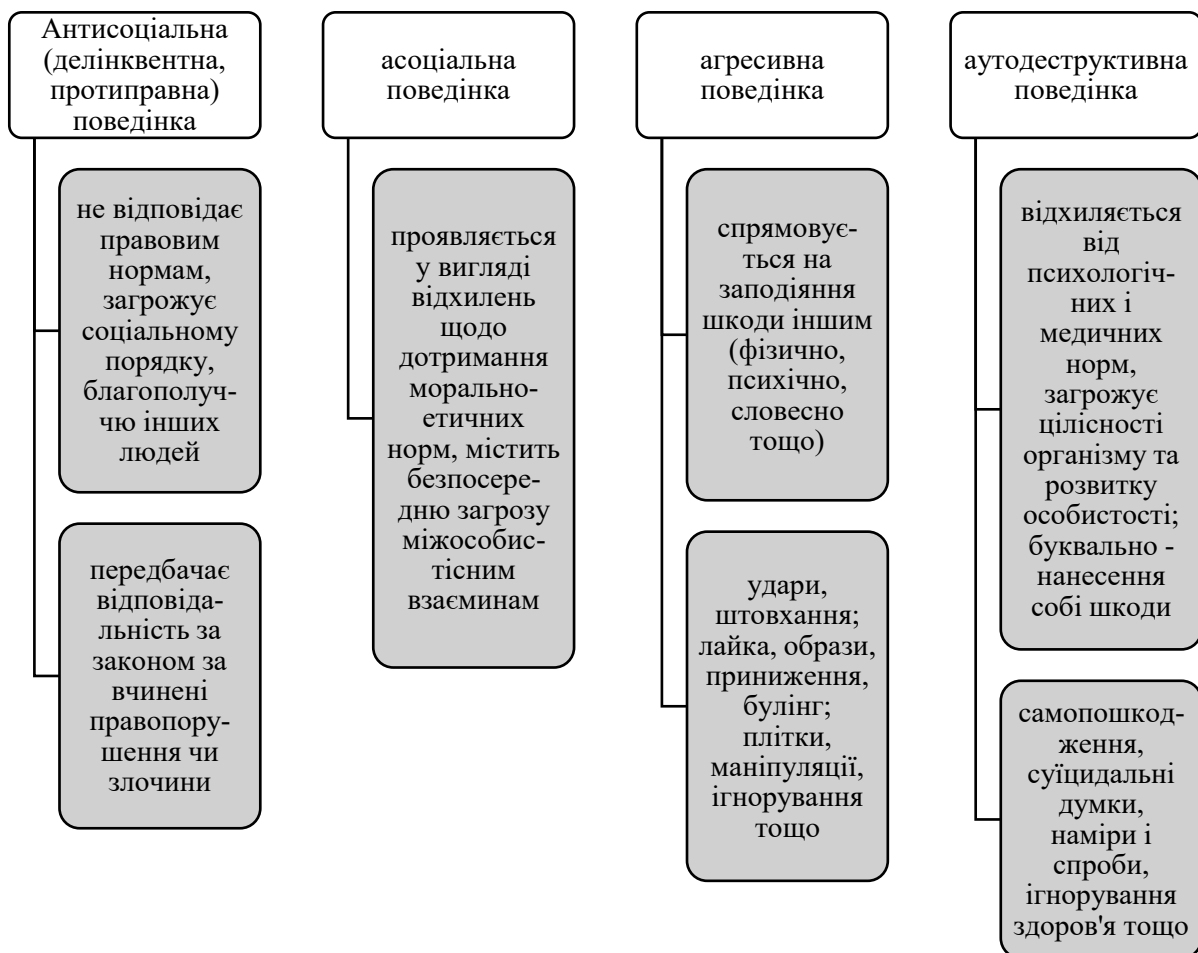
функції соціальних норм

Соціальна норма – сукупність вимог та очікувань, які пред'являє соціальна група до своїх членів з метою регуляції їхньої діяльності та поведінки, утримання соціальної системи в балансі, забезпечення її життєздатності, відтворюваності в наступних поколіннях

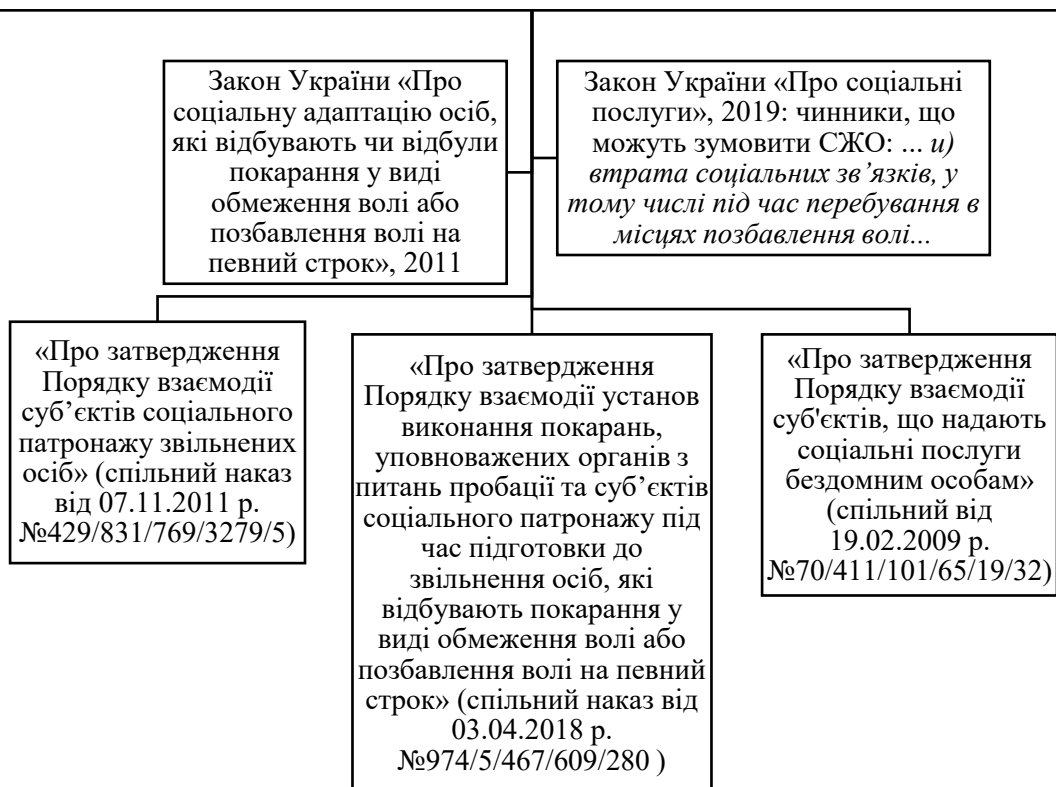


Групи ризику щодо схильності до ризикованої поведінки





Нормативно-правові засади соціальної роботи з особами, звільненими з місць обмеження волі або позбавлення волі*

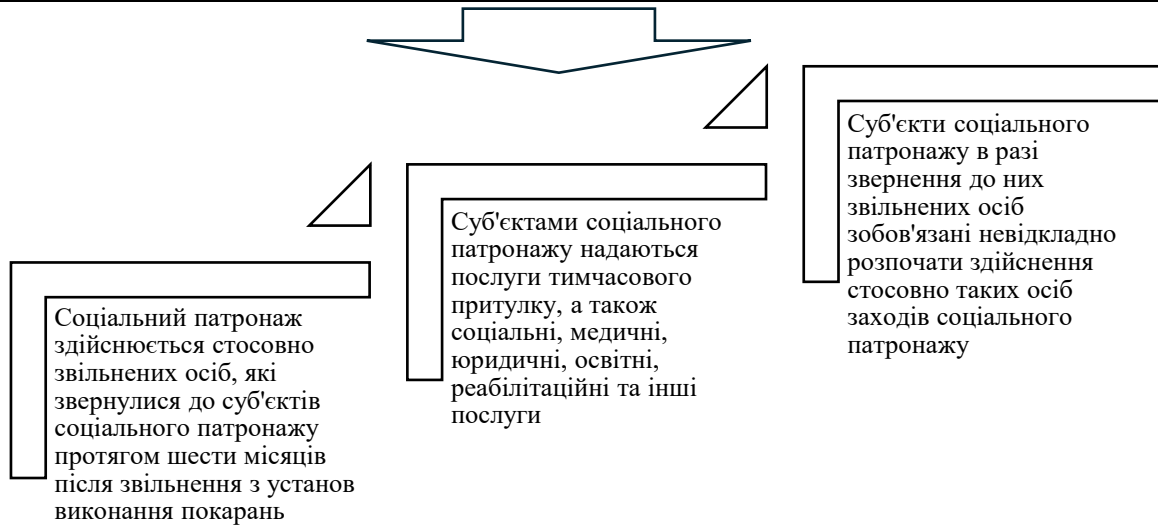


*згаданий перелік нормативно-правових документів не є вичерпним

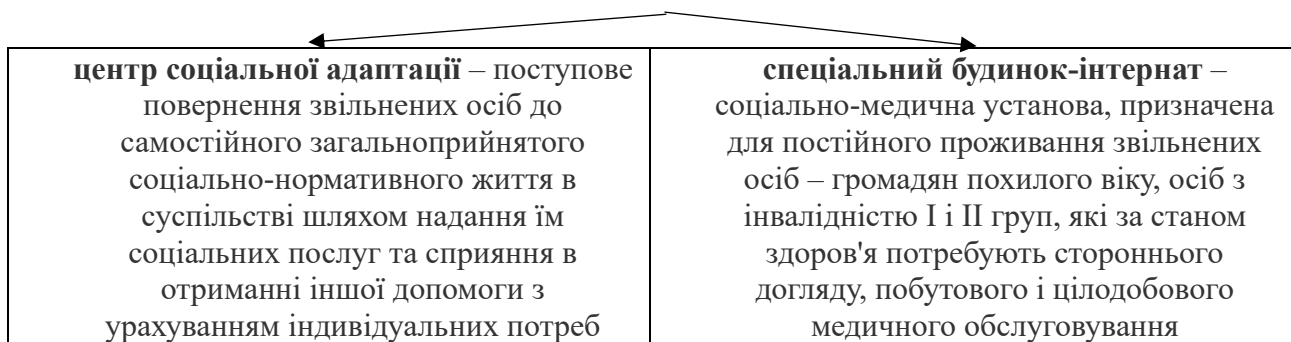
Вплив обмеження волі або позбавлення волі на певний строк на особистість

психологічний	соціальний	поведінка	фізичний
стрес, тривожність, втрата свободи, депресія, апатія, почуття безнадії, провина, замкнутість	втрата соціальних зв'язків, формування залежності від «тюремних» правил, стигматизація, труднощі у спілкуванні та ресоціалізації після звільнення	втрата самостійності й ініціативності, звикання до жорсткої дисципліни; ймовірність розвитку агресивної, девіантної поведінки	погіршення здоров'я, обмеження рухової активності, фізичне одноманіття
ресоціалізація: складнощі у поверненні до соціального життя; ймовірність проблем у сім'ї та родині; труднощі з працевлаштуванням; ризик повторних правопорушень; ризик втрати здоров'я тощо			

З метою соціальної адаптації перед звільненням з установи виконання покарань адміністрацією вживаються заходи з підготовки до звільнення осіб спільно з суб'єктами соціального патронажу, які надають цим особам допомогу щодо трудового і побутового влаштування за обраним ними місцем проживання



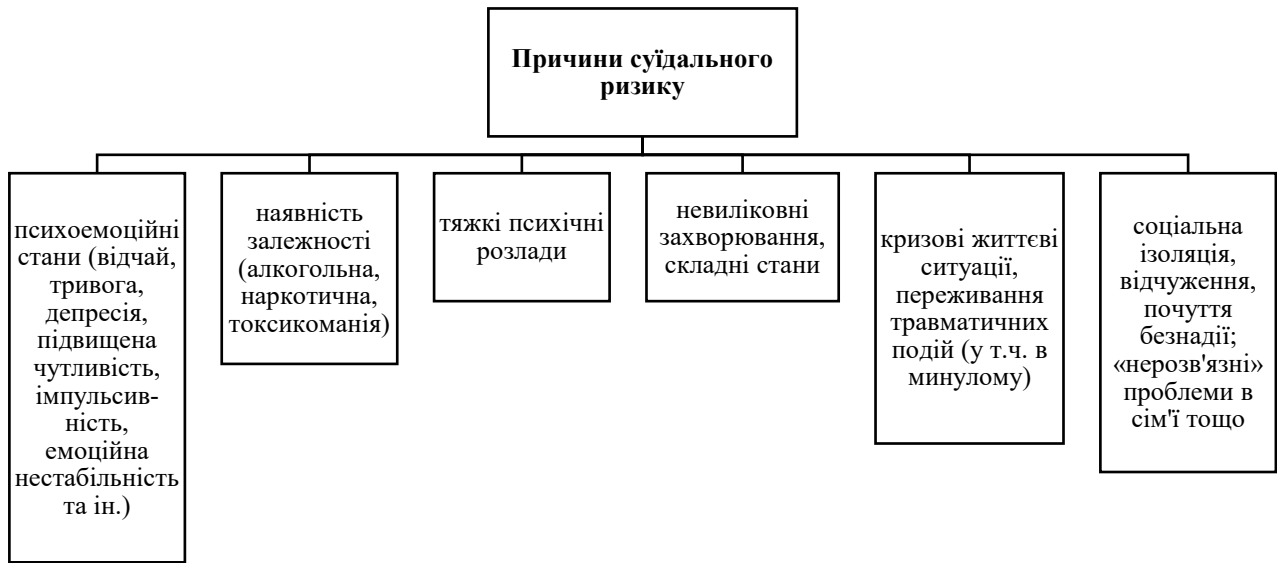
Соціальна адаптація осіб, які відбули покарання у вигляді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк



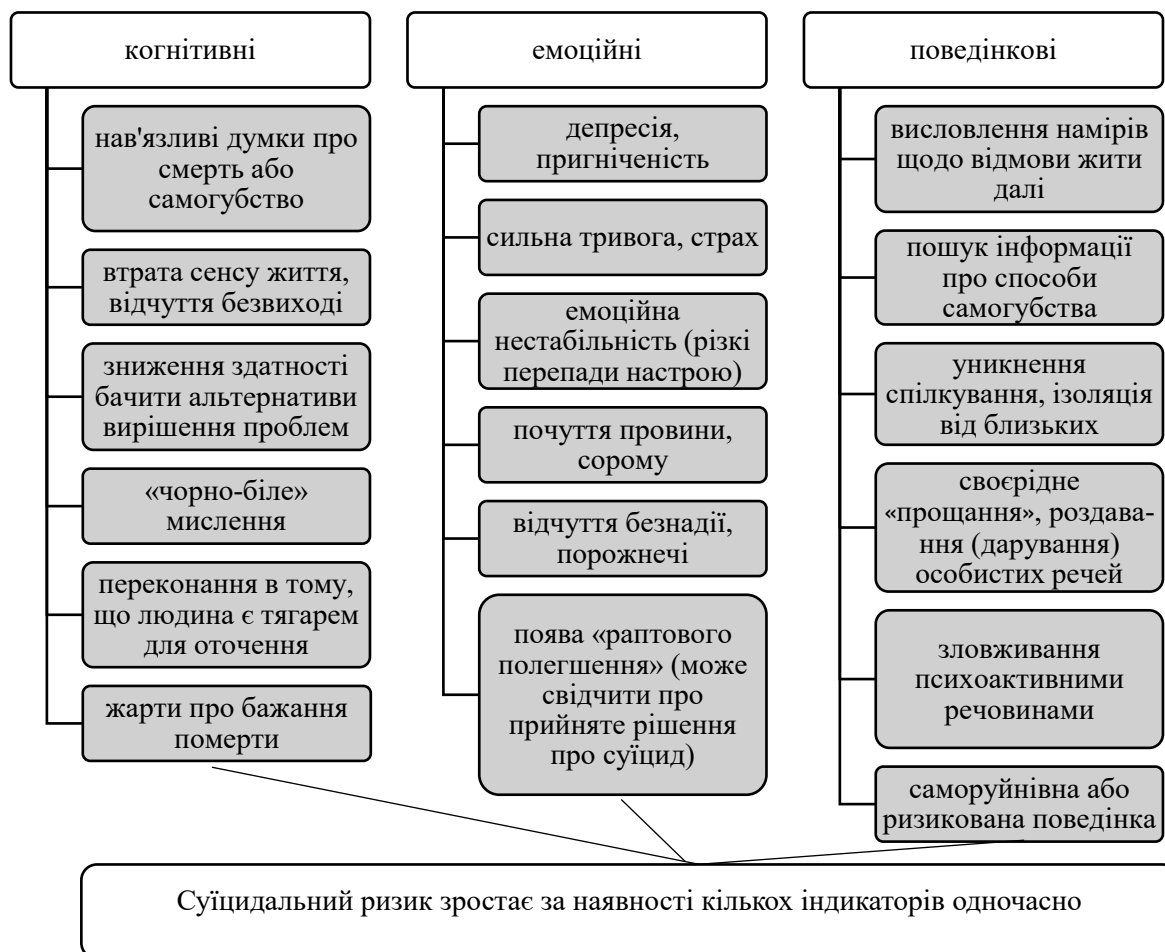
Соціальна робота з особами, схильними до суїцидальної поведінки

Соціальна робота з особами, схильними до суїцидальної поведінки – це професійна діяльність фахівців, спрямована на виявлення осіб із суїцидальним ризиком, надання їм комплексної соціально-психологічної підтримки, профілактику суїцидальних проявів, зниження ризику самопошкодження та сприяння відновленню їх психоемоційного стану й соціального функціонування.

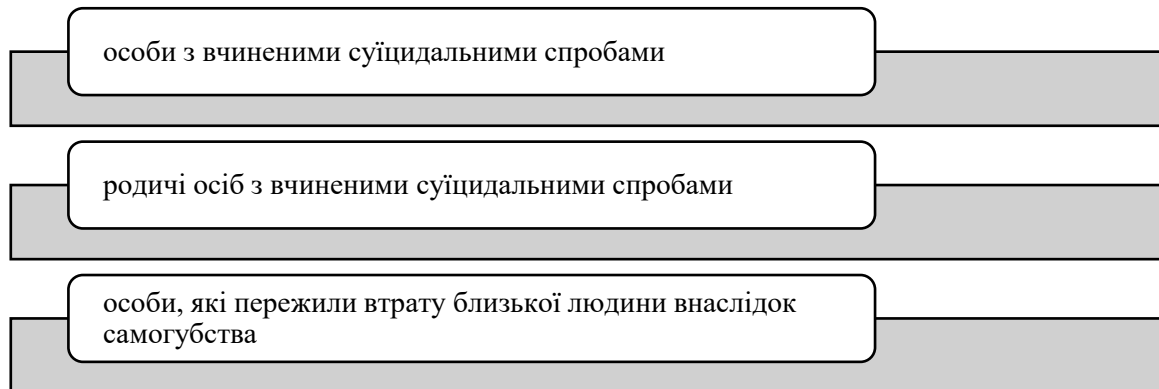




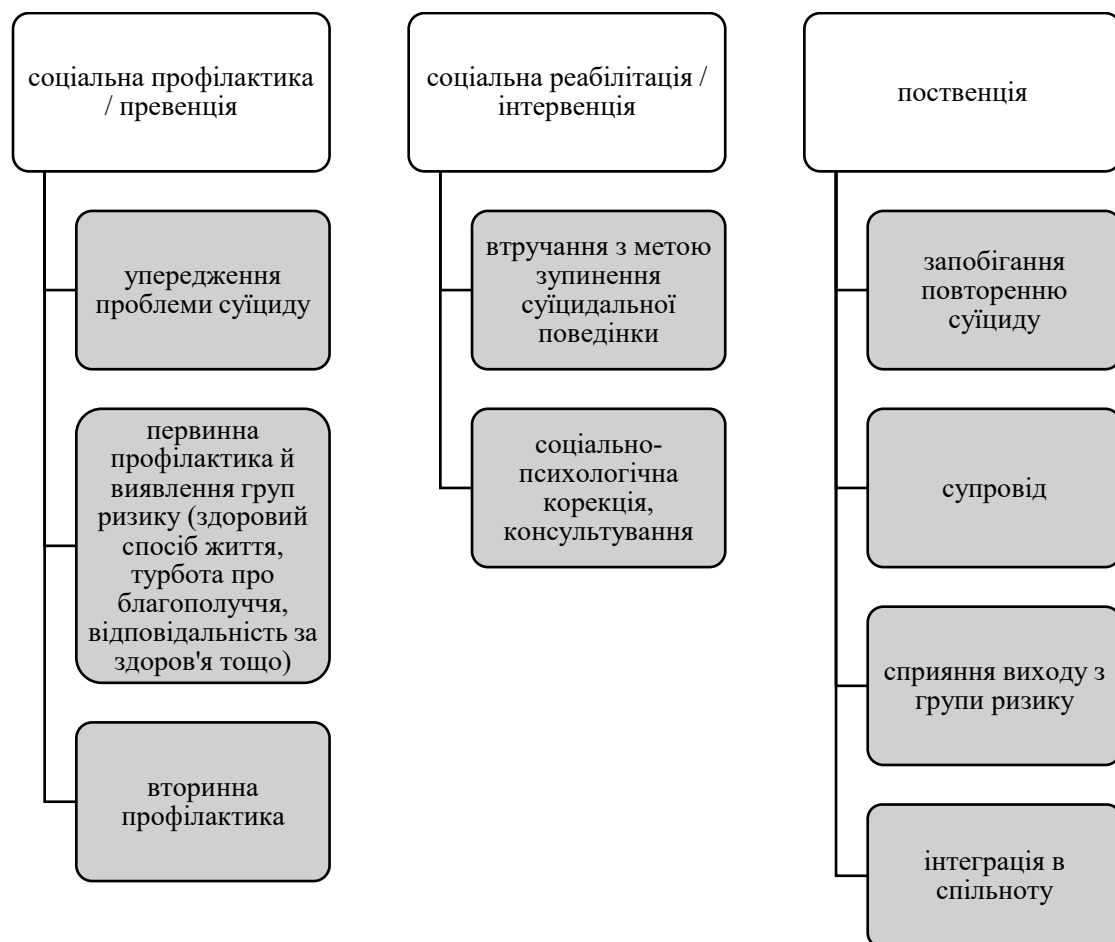
Індикатори суїцидального ризику



Категорії клієнтів соціальної роботи



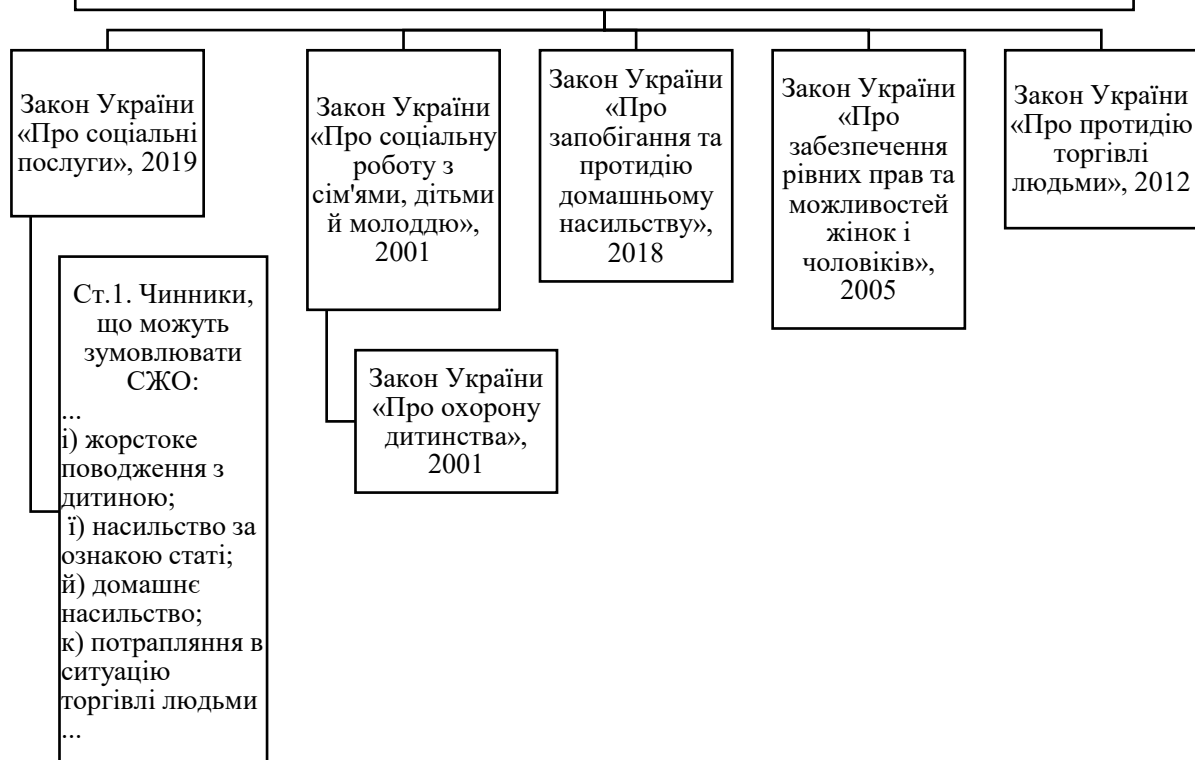
Спрямованість соціальної роботи



Соціальна робота в кризових ситуаціях, пов'язаних із булінгом, домашнім, сексуальним насильством, гендерно зумовленим насильством і торгівлею людьми

булінг	домашнє насильство	гендерно зумовлене насильство	торгівля людьми
систематичне психологічне, фізичне, економічне або сексуальне насильство щодо особи, що спричиняє шкоду її психічному або фізичному здоров'ю (часто в освітньому середовищі); характеризується регулярністю, навмисністю, нерівністю сил, приниженням, цькуванням, залякуванням	дії або бездіяльність фізичного, психологічного, економічного чи сексуального характеру, що вчиняються між членами сім'ї, або особами, які спільно проживають (проживали), незалежно від факту спільного проживання	насильство, що здійснюється за ознакою статі людини, чи непропорційно впливає на осіб певної статі (насильство проти жінок, примусові шлюби, сексуальні домагання тощо)	вербування, переміщення, передача або утримання людини з метою її експлуатації внаслідок обману, примусу, шантажу чи використання її вразливого стану (трудова експлуатація, примусове жебрацтво, вилучення органів тощо)

Нормативно-правові документи у сфері попередження і захисту від насильства й торгівлі людьми*



**перелік з поданими назвами нормативно-правових документів не є вичерпним*

Повноваження фахівців загальних і спеціалізованих служб підтримки постраждалих осіб

Прийом і розгляд заяв постраждалих осіб або їхніх представників про отримання допомоги, зокрема соціальних послуг для осіб, які перебувають у складних життєвих обставинах;

інформування органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування про виявлення факту насильства за наявності добровільної поінформованої згоди постраждалих осіб, крім випадків вчинення насильства стосовно дітей та недієздатних осіб або виявлення актів насильства кримінального характеру, коли така згода не вимагається; у разі виявлення факту вчинення насильства за ознакою статі стосовно дітей - інформування не пізніше однієї доби служби у справах дітей та уповноважених підрозділів органів Національної поліції України;

оцінка потреб постраждалих осіб;

повне та вичерпне інформування постраждалих осіб про їхні права і можливості щодо отримання дієвої допомоги;

надання відповідно до компетенції постраждалим особам соціальних послуг, медичної, соціальної, психологічної допомоги на безоплатній основі, сприяння отриманню правової допомоги, а також забезпечення тимчасового притулку для таких осіб та їхніх дітей у порядку, передбаченому законодавством;

інформування в установленому законодавством порядку місцевих державних адміністрацій та органів місцевого самоврядування про осіб, яким надавалася допомога, та про результати її надання

Спеціалізовані служби підтримки постраждалих осіб



Ключові напрямки, технології і методи соціальної роботи в ситуаціях пов'язаних із насильством і торгівлею людьми

профілактичний	кризово-інтервенційний	реабілітаційний	правозахисний	соціальний супровід
• попередження • інформування • формування ненасильницької моделі поведінки • робота з громадою	• кризова екстрена допомога • забезпечення безпеки • стабілізація психоемоційного стану	• відновлення саморегуляції • соціальна адаптація • повернення до звичного ритму життєдіяльності	• захист прав постраждалих осіб • взаємодія з уповноваженими органами • допомога в оформленні документів	• тривала підтримка постраждалої особи • робота з сім'єю • моніторинг ситуації

Кризове втручання; кейс-менеджмент; консультування; реабілітаційні програми; медіація; мультидисциплінарний підхід

Індивідуальні (бесіда, інтерв'ю, консультування, психоемоційна підтримка), групові (групи підтримки, терапевтичні групи, тренінги), соціально-педагогічні (просвітницька робота, навчання навичкам), адміністративно-правові (представництво інтересів, оформлення допомоги, взаємодія з установами)

Пріоритет – безпека, конфіденційність, недопущення повторної травматизації

Сексуальна експлуатація як прояв ризикованої поведінки та підходи соціальної роботи

Сексуальна експлуатація - це надання сексуальних послуг за винагороду; одна з форм ризикованої поведінки, пов'язана з підвищеними загрозами для здоров'я, безпеки, соціального благополуччя.

Причини залучення: бідність, безробіття; торгівля людьми; відсутність освіти або соціальної підтримки; вимушені обставини; насильство в сім'ї та ін.

Підходи: правозахисний; клієнтоцентризований (відсутність осуду й стигми, прийняття вибору клієнта, індивідуальний план допомоги); зменшення шкоди (інформування про безпечну поведінку, доступ до медичних послуг, профілактика ВІЛ/СНІД, ПСШ); реабілітаційний (надання психологічної допомоги, відновлення соціальних навичок, сприяння зміні способу життя); інтегративний (міжвідомча взаємодія, поєднання різних видів допомоги і послуг) тощо

Загрози: високий ризик насильства, експлуатації та торгівлі людьми; загроза інфекційних хвороб; психологічна травматизація; соціальна стигматизація й соціальна ізоляція; рання смертність тощо

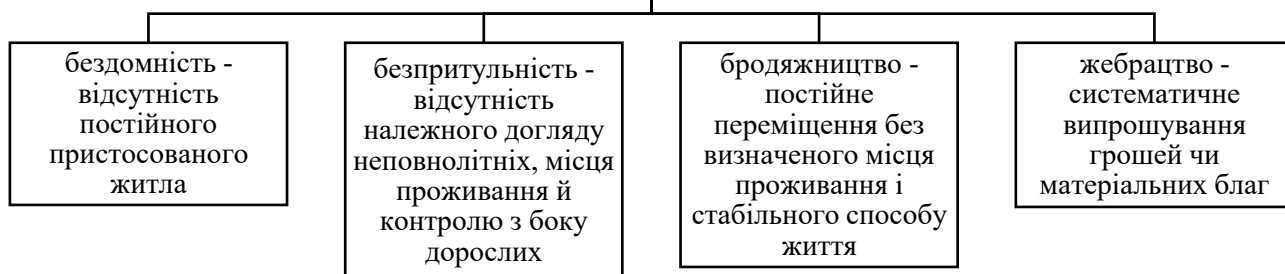
Методи: консультування; соціальний супровід; аутріч-робота; інформування та просвіта; кризове втручання та ін.

Особливості: безоціночне ставлення; конфіденційність і безпека; клієнтоцентризованість; орієнтація на зменшення шкоди; комплексність допомоги; аутріч-підхід; врахування травматичного досвіду та ін.

Орієнтири: захист прав і гідності, підтримка, зменшення шкоди, соціальна реінтеграція

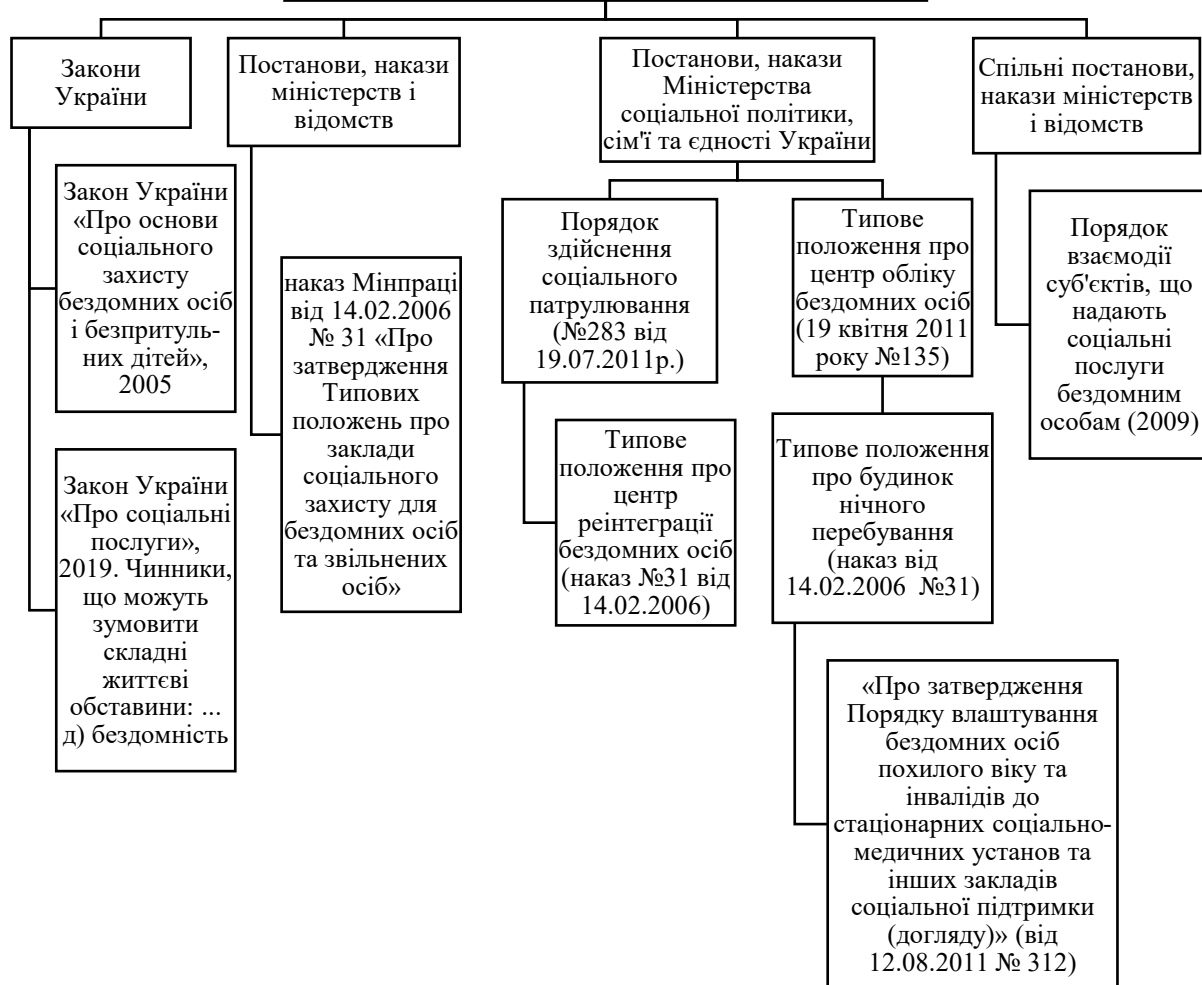
Спрямованість уваги фахівців із соціальної роботи у професійній взаємодії з особами, що перебувають у ситуації соціальної вразливості

Соціальна вразливість - це ситуація, зумовлена дефіцитом базових соціальних умов життя, обмеженням або відсутністю доступу особи чи групи до основних соціальних благ і ресурсів, участі в суспільному житті, що призводить до маргіналізації, соціальної ізоляції та порушення нормального функціонування в громаді



Соціальна вразливість може бути наслідком бідності, безробіття, насильства, втрати житла, сімейних проблем, соціальних криз, інвалідності або хвороби тощо

Ключові нормативно-правові документи щодо соціальної роботи з бездомними особами і безпритульними дітьми*



*поданий перелік нормативно-правових документів не є вичерпним

Ключові завдання державної соціальної політики щодо розв'язання проблем бездомних осіб і попередження дитячої безпритульності

запобігання бездомності та безпритульності – усунення причин, зниження ризику втратити житло і втратити право на житло

запобігання безпритульності дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, зокрема, шляхом влаштування в сім'ї, державні заклади, збереження житла і майна тощо;
запобігання бездомності груп ризику щодо втрати житла (тих, що звільнилися з установ виконання покарань; осіб похилого віку; осіб з інвалідністю; осіб з психічними розладами; осіб з uzалежненнями; недієздатних та обмежено дієздатних осіб; осіб, для яких орендоване житло, або гуртожиток є єдиним місцем проживання тощо)

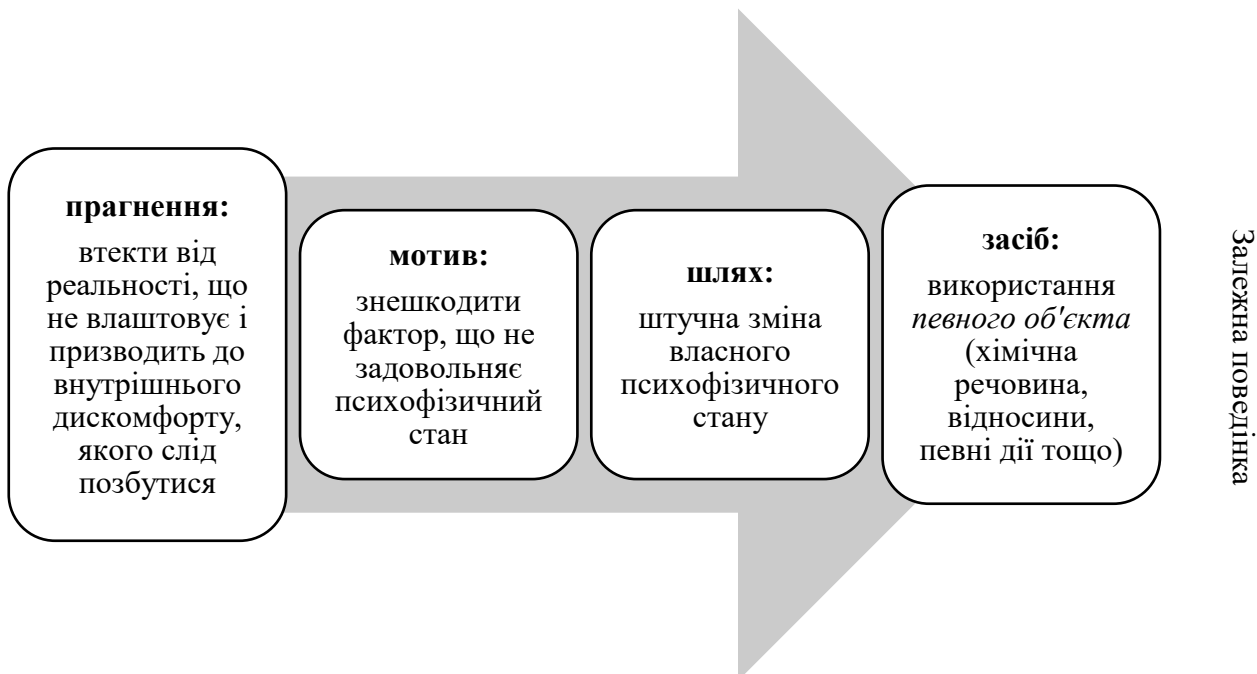
проведення освітніх та просвітницьких заходів щодо норм законодавства про житлові правовідносини; поновлення й отримання документів

забезпечення житлом (прихистком), попередження втрати житла, дотримання гарантій щодо права на житло

реінтеграція бездомних осіб і безпритульних дітей, тобто повернення бездомних осіб і безпритульних дітей до життя в суспільстві як повноправних його членів

соціальне патрулювання, тобто здійснення мобільної форми надання соціальних послуг відповідними фахівцями поза межами закладів для бездомних осіб і безпритульних дітей

Залежна поведінка особистості



Залежна поведінка – особлива форма ризикованої поведінки, що пов’язана з явищами психологічної та фізичної залежності

психологічна залежність – постійна, нав’язлива потреба в зміні свого стану за допомогою певного об’єкта та переживання емоційного дискомфорту за його відсутності

фізична залежність – стійкий стан, який виникає в особи внаслідок вживання психотропних хімічних речовин і виявляється у фізичному дискомфорті при їх відсутності в організмі

Особливості залежної поведінки

стійкість і повторюваність

різні форми (види) можуть поєднуватися або переходити одна в одну

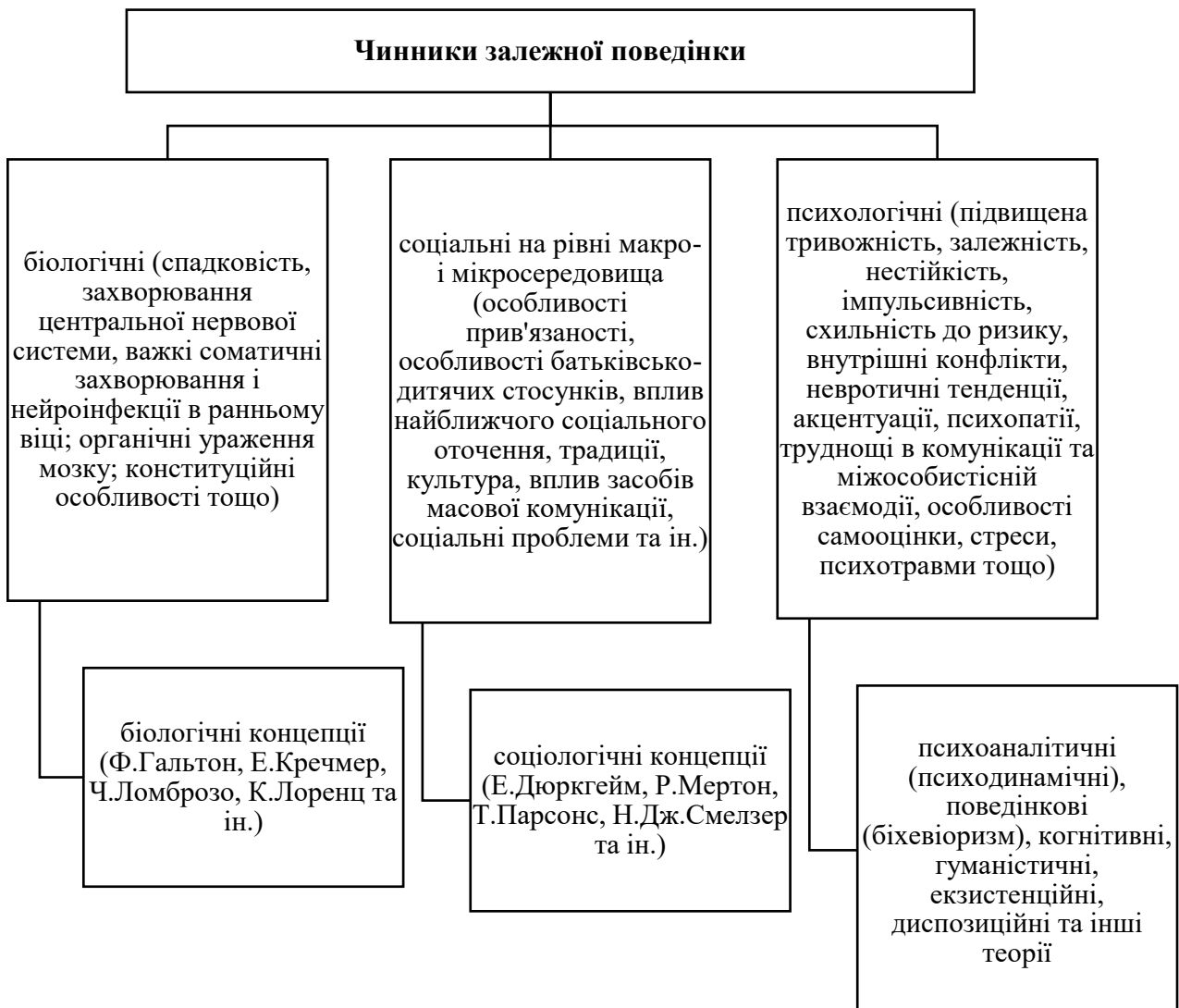
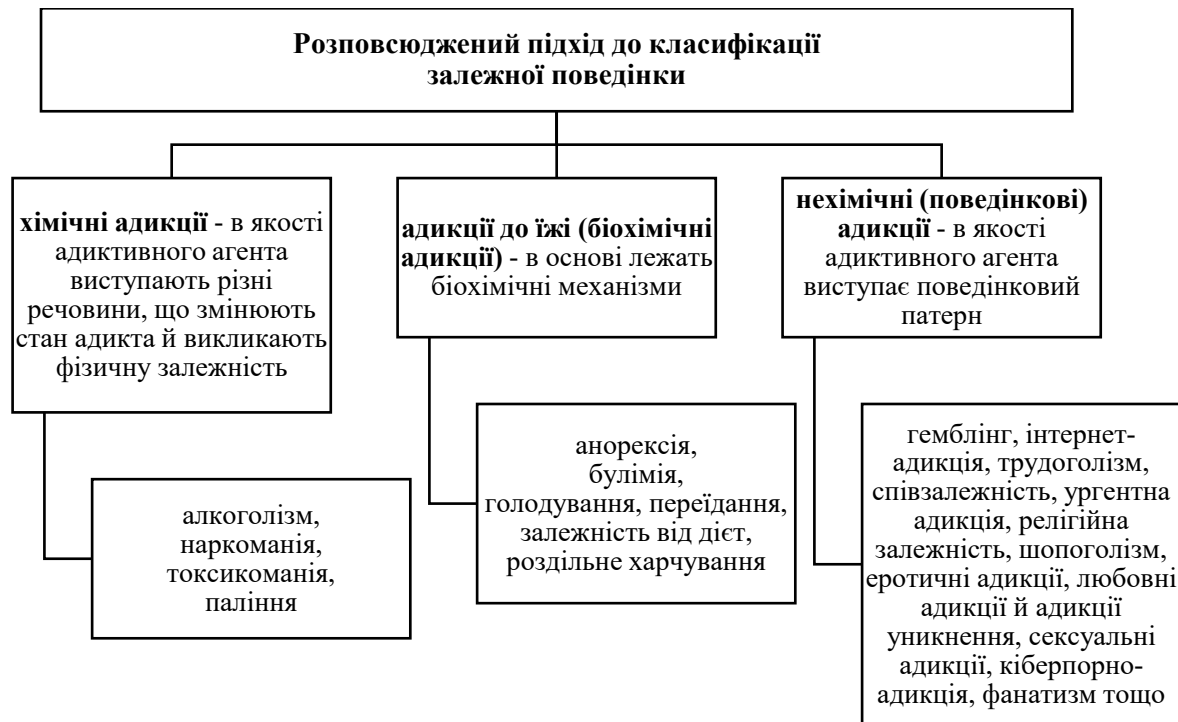
циклічність фаз (наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки (інтерес) - посилення бажання й напруги щодо отримання об’єкта адикції - очікування й активний пошук об’єкта адикції - отримання об’єкта адикції й поява специфічних переживань - розслаблення - фаза ремісії (відносного спокою)

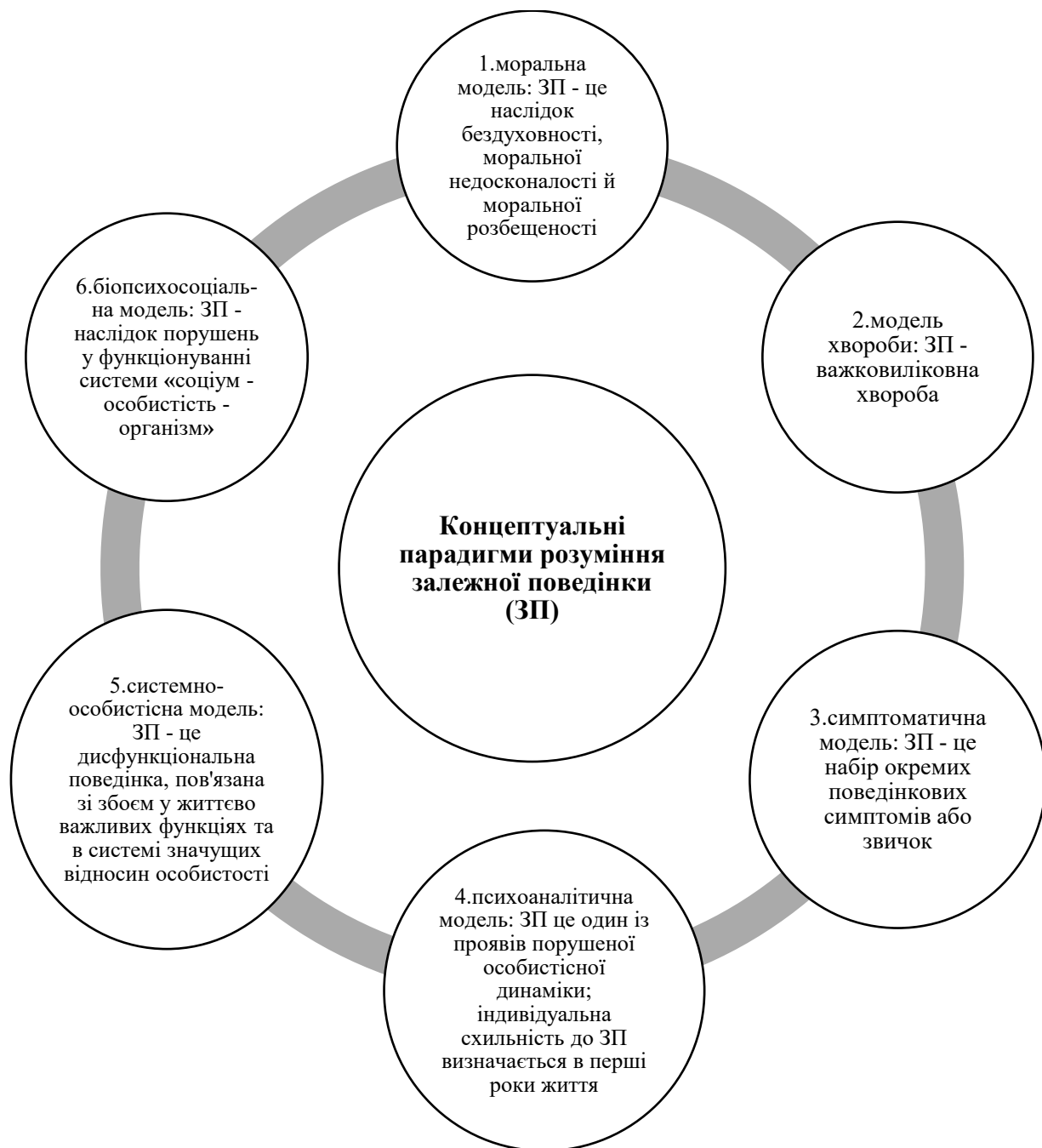
тлумачиться як хвороба з конкретними діагностичними індикаторами

залежність від вікових особливостей (підлітки - група «підвищеного» ризику) й переживання вікових криз (сагінозалежність, парентозалежність, ікогенозалежність, інтернет-гемблінг, б’юті-залежність, релігійний фанатизм тощо)

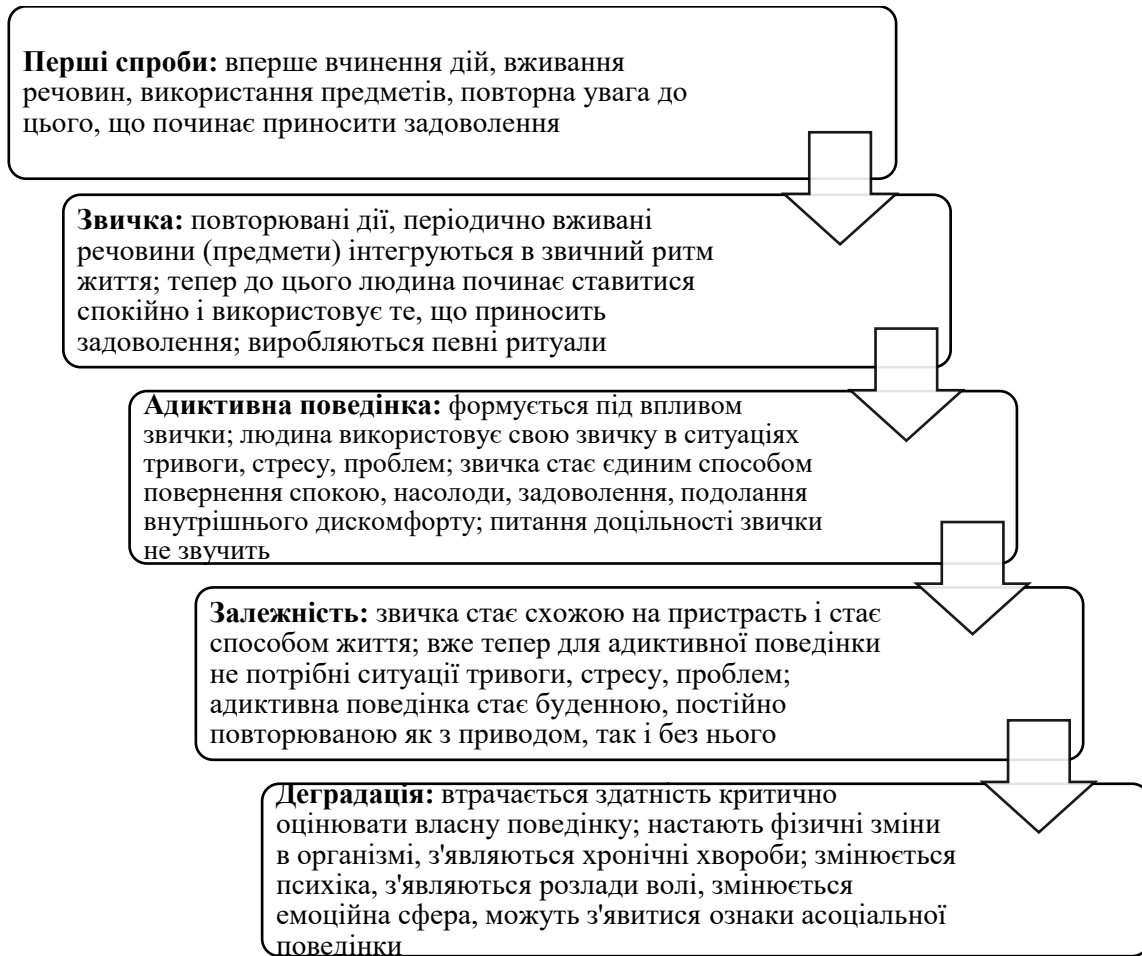
нездатність повною мірою регулювати й контролювати власну поведінку; наявність порушень емоційної та пізнавальної сфер; різна міра соціальної дезадаптації

включає нанесення шкоди собі та/або іншим

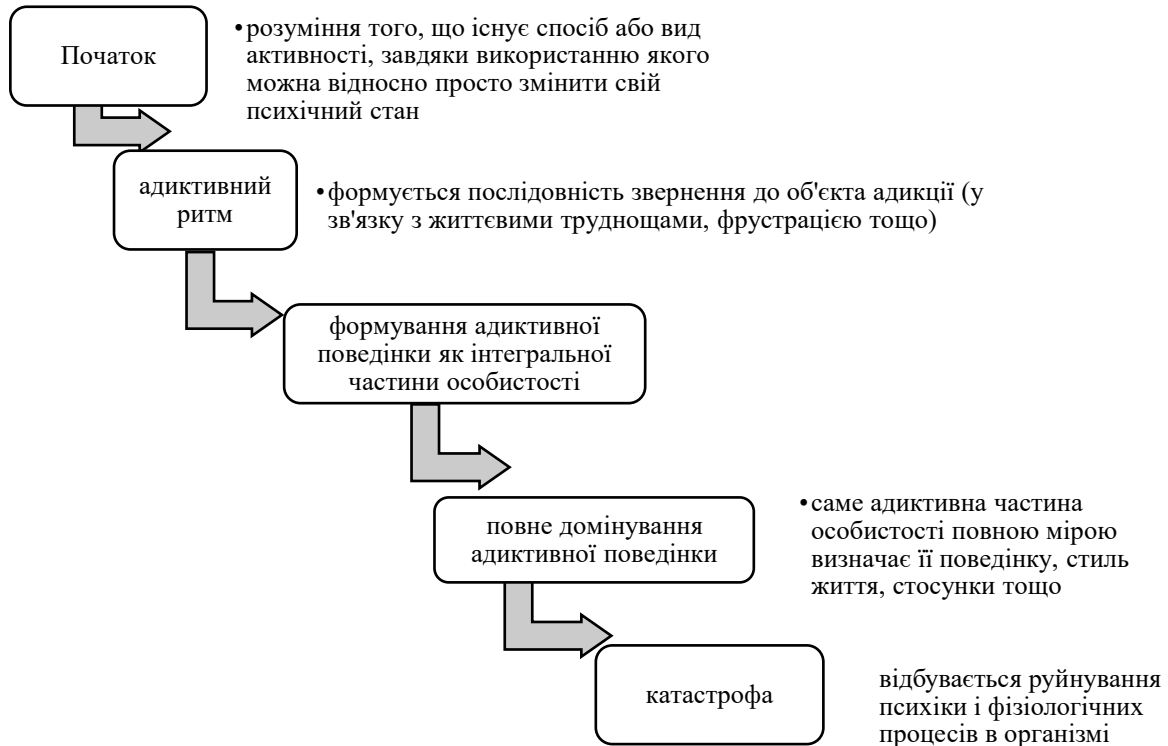


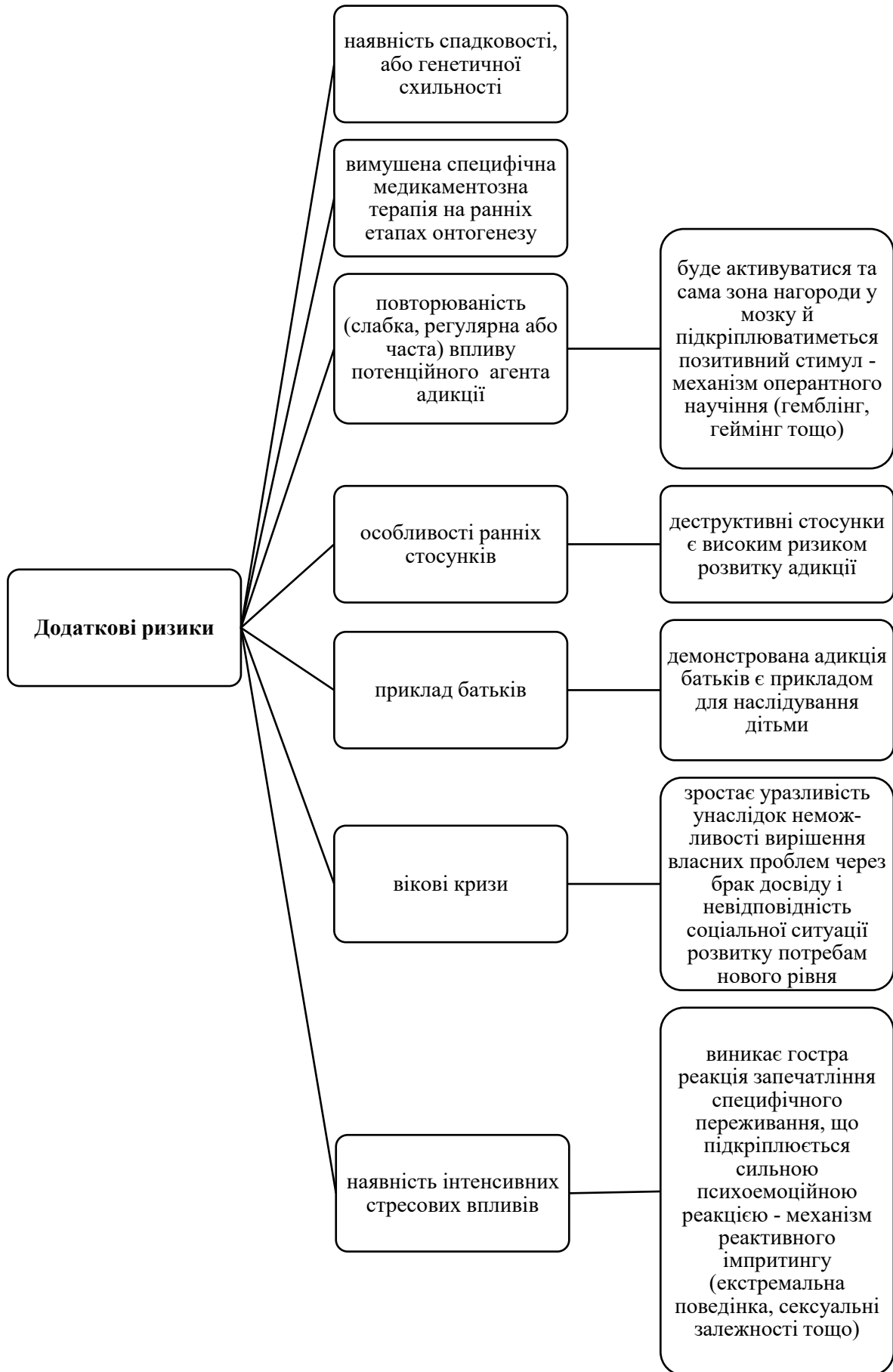


Стадії формування залежності

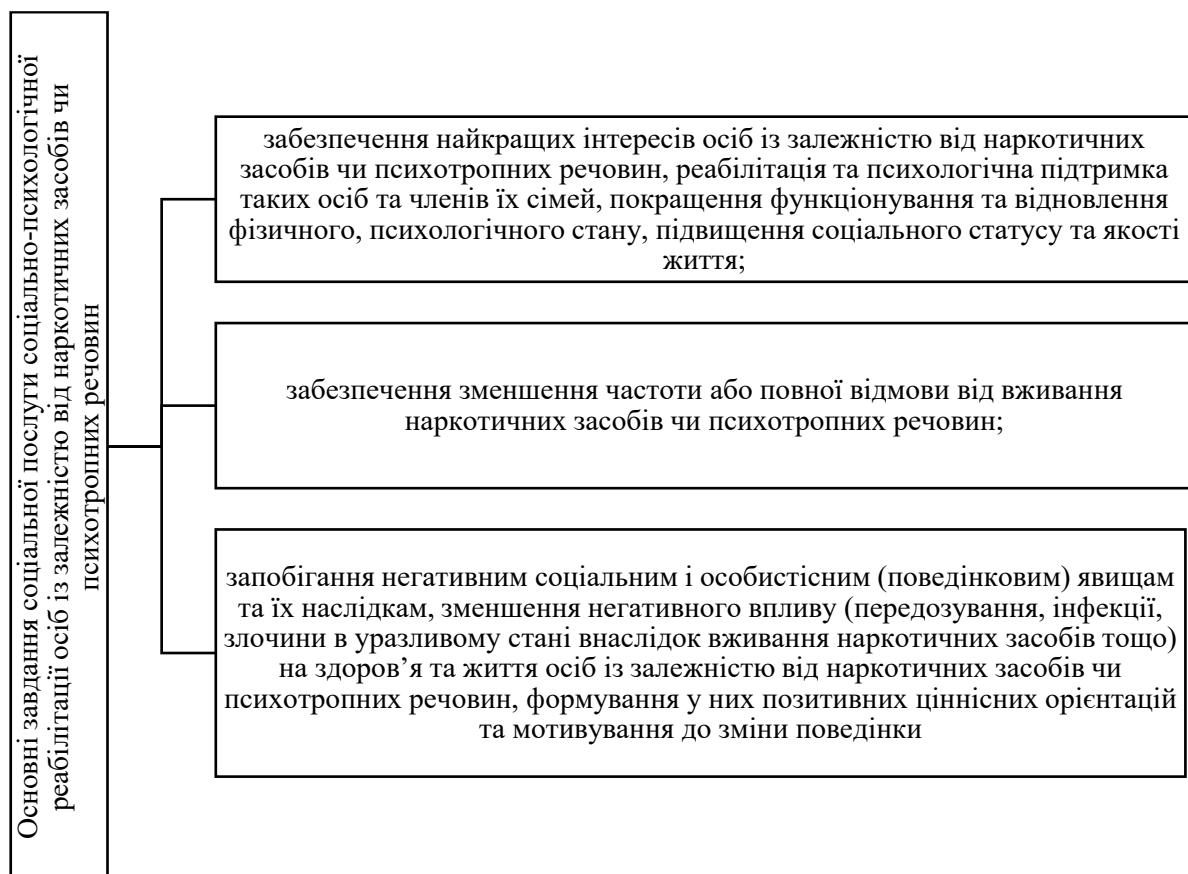


Вузлові моменти розвитку залежності





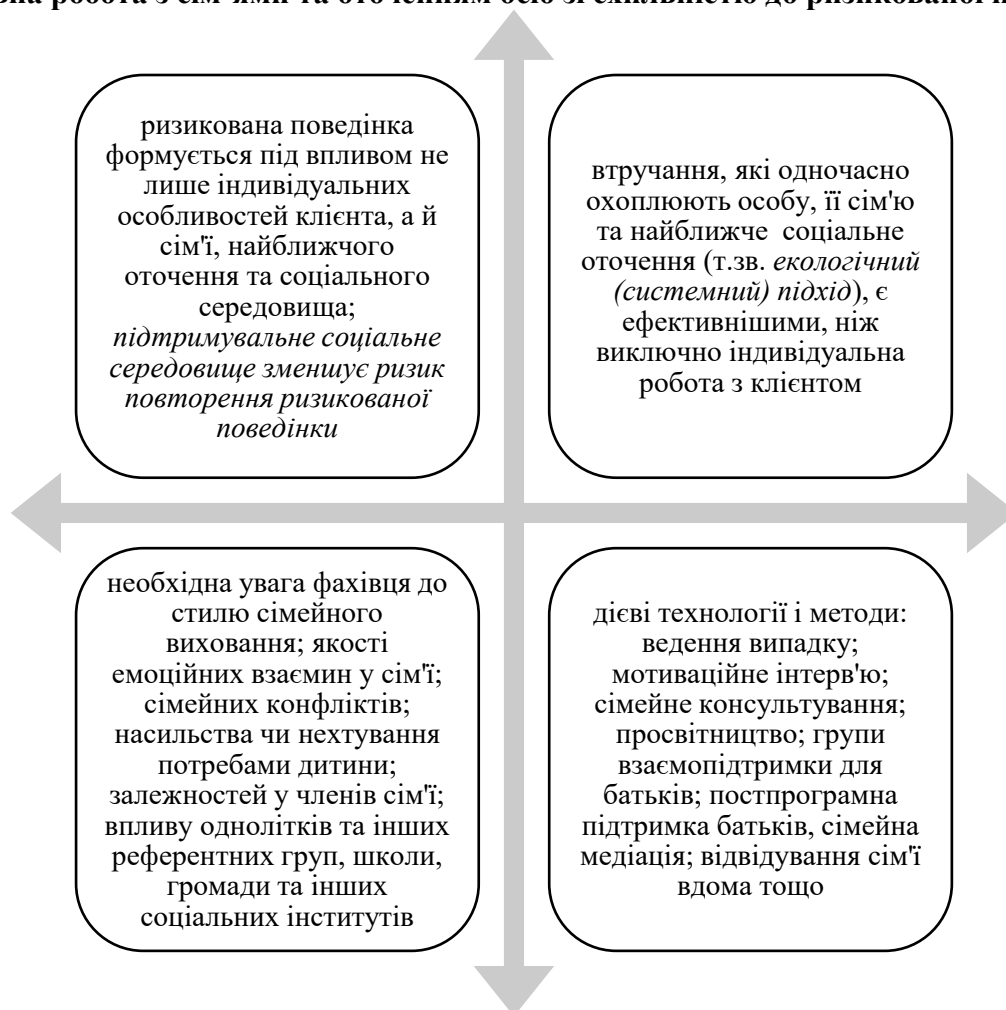
Закон України «Про соціальні послуги», 2019	Чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини: ... г) психічні та поведінкові розлади, у тому числі пов'язані із вживанням психоактивних речовин, іншими видами залежності та проявами залежної (адиктивної) поведінки <i>(відповідно до положень закону)</i>
ДЕРЖАВНИЙ СТАНДАРТ соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин (наказ Міністерства соціальної політики України від 01 жовтня 2020 року № 677)	Соціальна послуга соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин - комплексна спеціалізована соціальна послуга, що передбачає короткотермінове проживання отримувача соціальної послуги, надання йому допомоги в отриманні безоплатної правової допомоги; представництво інтересів; розвиток, формування та підтримка соціальних навичок; консультування; соціальна профілактика повторів; надання психологічної допомоги членам сім'ї; соціальний супровід після проходження програм реабілітації; організація отримання такою особою медичних послуг, медичного обстеження; за необхідності проведення постпрограмної підтримки. Розрахована на термін до 6 місяців. Надається отримувачу з урахуванням зробленої оцінки потреб й розробленого індивідуального плану мультидисциплінарною командою. Форми надання: стаціонарно, напівстаціонарно, за місцем перебування, на вулиці, дистанційно з використанням технічних засобів комунікації (онлайн-, телефонне консультування тощо) <i>(відповідно до положень Державного стандарту)</i>



Мотиваційне інтерв'ю (Motivational Interviewing, W.R. Miller, S. Rollnick) в соціальній роботі в кризових ситуаціях

Спрямованість	посилення внутрішньої мотивації клієнта до позитивних змін через дослідження та подолання внутрішньої амбівалентності (суперечливого ставлення до змін), підвищення його відповідальності за прийняті рішення, сприяння стійким позитивним змінам
зміна позиції фахівця	відхід від директивності, повчання, переконання в бік усвідомлення причин, трансформації цінностей, можливостей змін
принципи	партнерство (фахівець і клієнт працюють разом); прийняття (повага до автономії та гідності клієнта); емпатія (розуміння переживань клієнта без осуду); активізація (допомога клієнту знайти власні ресурси й аргументи в користь змін)
ефективне при ризикованій поведінці	вживання психоактивних речовин; залежність від алкоголю; тютюнокуріння; ризикова сексуальна поведінка; ігрова залежність; бездомність тощо
завдання фахівця з соціальної роботи	встановлення довірливого контакту; допомога клієнту в усвідомленні проблеми; дослідження причин опору змінам; сприяння в розумінні переваг і бажаності змін; підтримання віри клієнта у власні можливості; спільно з клієнтом (сім'єю) планування реалістичних кроків до змін

Соціальна робота з сім'ями та оточенням осіб зі схильністю до ризикованої поведінки



**Особливі акценти в соціальній роботі з членами сімей осіб,
які демонструють ризиковану поведінку**

Адиктивна поведінка: профілактика співзалежності; відновлення сімейного функціонування, підвищення мотивації членів сім'ї до участі в реабілітаційному процесі

суїцидальна та самоушкоджувальна поведінка: кризова підтримка сім'ї, пояснення індикаторів суїцидального ризику, проєктування плану безпеки, супровід після кризових подій

агресивна, насильницька й делінквентна поведінка: забезпечення безпеки членів сім'ї, робота з наслідками насильства, відновлення конструктивної взаємодії, формування "здорових" сімейних меж, координація міжвідомчої допомоги

ризикована сексуальна поведінка: психоедукація сім'ї, підтримка безоцінного спілкування, профілактика сексуального насильства; профілактика інфекцій, що передаються статевим шляхом

ризикована поведінка дітей і підлітків (у т.ч. в онлайн-середовищі): підвищення батьківської компетентності, стимулювання позитивного батьківства, розвиток довірливої комунікації з дитиною, сімейне консультування, підсилення захисних факторів і резиліентності сім'ї, профілактика сексуальної експлуатації, кібербулінгу та інших цифрових ризиків

ресоціалізація після звільнення: відновлення сімейних зв'язків, підготовка сім'ї до повернення особи з місць позбавлення волі або обмеження волі, підтримка процесу ресоціалізації та соціальної інтеграції

кіберзалежність, інтернет-залежність: психоосвіта щодо цифрових ризиків, формування "здорових" цифрових звичок у всіх членів сім'ї; встановлення сімейних правил користування гаджетами, розвиток навичок безпечної цифрової поведінки, підтримка спільного сімейного дозвілля

ігрова, відеоігрова залежність: підтримка сім'ї у подоланні різних проблем і наслідків залежності, розвиток батьківської компетентності, навчання конструктивному контролю без надмірної заборонної поведінки, профілактика співзалежності, запобігання повторним кризам, підтримка сімейної взаємодії та балансу між онлайн- та офлайн-життям

Провідні технології: ведення випадку, кризове втручання, раннє виявлення ризиків і вчасне втручання, соціальний супровід, міжвідомча взаємодія, профілактичні програми та ін.

Основні методи: профілактичні бесіди, кризове консультування, сімейне консультування, мотиваційне інтерв'ю, групи взаємопідтримки для рідних, психоедукація, тренінги, перенаправлення до спеціалізованої допомоги, відновні практики тощо

Ключові завдання: зниження рівня сімейної дезадаптації, профілактики співзалежності, стигматизації та повторних криз; зміцнення сімейної стійкості, мобілізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів сім'ї, залучення сім'ї до процесу реабілітації, ресоціалізації та соціальної інтеграції особи

Перелік питань для самоконтролю

1. У контексті соціальної роботи які є основні характеристики категорій осіб, що демонструють ризиковану поведінку, та як їх визначає фахівець у практиці професійної діяльності?
2. Які види ризикованої поведінки найчастіше зустрічаються у клієнтів соціальних служб і як вони можуть проявитися у поведінці?
3. Які соціальні, психологічні та інші фактори формують підвищують готовність до ризикованої поведінки?
4. Які індикатори суїцидального ризику повинен уміти виявляти фахівець із соціальної роботи у процесі контакту з клієнтом?
5. Як фахівець із соціальної роботи має діяти у кризових ситуаціях, зумовлених булінгом, домашнім насильством, сексуальним насильством, гендерно зумовленим насильством або торгівлею людьми?
6. Які особливості соціальної роботи з особами, які перебувають у ситуації соціальної ексклюзії?
7. У чому полягає специфіка соціальної роботи з особами з залежною поведінкою та їхніми сім'ями (найближчим оточенням)?
8. Яку роль відіграють міждисциплінарні команди та міжвідомча взаємодія у профілактиці, ресоціалізації та реабілітації осіб з проявами ризикованої поведінки та які технології можуть ними використовуватися?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Дуля А., Лехолетова М., Лях Т. Соціальна робота з бездомними особами в країнах Європи: досвід соціальної підтримки та гуманітарної допомоги. *Social Work and Education*, 2025. Vol. 12, No. 2, с.241-258. DOI : 10.25128/2520 6230.25.2.11
2. Запобігання та реагування на насильство за гендерною ознакою: національна правова база та міжнародні стандарти/ UNFPA, А. Б. Блага, О. О. Кочемировська, О. А. Мартиненко. Київ, 2022. 63 с.
3. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : «ДУ ім. Петра Могили, 2014. 348 с. URL : <https://surl.li/wewqah>
4. Коляда Н., Поліщук О. Психосоціальна допомога підліткам із суїцидальною поведінкою. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2019, вип. 1, с.24-30. DOI : <https://doi.org/10.31499/2618-0715.1.2018.154344>
5. Ланіна М.Д., Бойко Є.В. Соціальна робота в системі допомоги особам з адиктивною харчовою поведінкою. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2021, 1(48), с.216-220. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2021.48.216-220>
6. Матейко Н. М. Психологічні чинники суїцидальної поведінки військових та напрями запобігання їй. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С.45-49. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_20_9
7. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с. URL : <https://surl.li/plgceg>
8. Музиченко І. В., Бурак А. Д. Психологічні особливості суїцидальної поведінки серед студентської молоді. *Наукові перспективи*. 2024. №1(43). DOI : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-858-868](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-858-868)
9. Осетрова О. О. Соціально-філософський аспект дослідження феномену суїциду: монографія / Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. Дніпро : РВВ ДНУ; ЛІРА. 2020. 124 с.
10. Посібник для роботи з випадками гендерно зумовленого насильства: Реагування на розкриття гендерного насильства в умовах гуманітарної кризи. Центр прав людини, гендеру та міграції. 148 с.
11. Посібник із самопомоги для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства. SARSAS. Б.в., 44 с.
12. Столярчук О. Переосмислення соціальної роботи через призму травмоінформованості. *Social Work and Education*, 2025. Vol. 12, No. 3. с.424-443. DOI : 10.25128/2520-6230.25.3.11
13. Третинна профілактика суїцидів у закладі освіти: соціально-психологічні технології кризової взаємодії педагогічної спільноти, сім'ї, громади : методичні рекомендації / [С. Л. Чуніхіна, Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, С. Л. Кравчук, Н. Ф. Умеренкова, Л. В. Ніконенко, В. Ю. Вінков]; за ред. С. Л. Чуніхіної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 144 с.
14. Щербина С., Новак Т., Гносовий Ю. Соціальна робота з ресоціалізації наркозалежних осіб в умовах реабілітаційних центрів. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2025. 1(56), с.278-283. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2025.56.278-283>



Тема 9. Соціальна робота в кризових ситуаціях, зумовлених воєнними діями та іншими надзвичайними ситуаціями

Зміст теми

Природні та техногенні надзвичайні ситуації, катастрофи, тероризм, воєнні дії як чинники розвитку кризових станів. Категорії вразливих груп населення та груп ризику кризового реагування. Пріоритетні напрями психосоціальної підтримки та допомоги. Підходи екстреного реагування (Relief Approach) та розвитку (Developmental Approach) у соціальній роботі. Піраміда інтервенцій МНПСС у надзвичайних ситуаціях. Мобілізація ресурсів громади для подолання наслідків воєнних дій та інших надзвичайних ситуацій. Наслідки тривалої травматизації в умовах війни та завдання соціальної роботи; моральна травма у фокусі фахівців із соціальної роботи.

Особливості соціальної роботи з військовослужбовцями, ветеранами, демобілізованими, членами їхніх сімей, сім'ями військовополонених, зниклих безвісти та загиблих Захисників і Захисниць України. Державний стандарт соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей. Реінтеграція військових у громаду. Кризові ситуації у процесі соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб у громаду. Використання цифрових технологій, онлайн-сервісів і цифрових платформ у соціальній роботі під час воєнного стану.

Нормативно-правові засади та етичні принципи соціальної роботи під час воєнних дій і надзвичайних ситуацій. Особливості соціального захисту осіб, які постраждали внаслідок воєнних дій та інших надзвичайних ситуацій. Загальна характеристика технологій, методів і форм соціальної роботи в кризових ситуаціях, зумовлених воєнними діями та іншими надзвичайними ситуаціями. Міжвідомча та міжсекторальна взаємодія, координація діяльності державних органів, територіальних громад, соціальних служб, громадських організацій і волонтерів під час реагування на кризові ситуації.

Кризові ситуації, зумовлені воєнними діями та іншими надзвичайними ситуаціями - це особливі стани або обставини, що виникають унаслідок війни, катастроф, терористичних актів чи природних і техногенних подій, які різко порушують нормальне функціонування особи, сім'ї, територіальної громади або суспільства в цілому та перевищують їх здатності до самостійного подолання

Джерела:

воєнні дії (бойові операції (зіткнення), обстріли, наступальні й оборонні операції, окупація, полон, гібридна війна);
терористичні акти (вибухи у громадських місцях, захоплення заручників, збройні напади, атаки на критичну інфраструктуру, кібертероризм);
техногенні катастрофи (промислові аварії, транспортні катастрофи, витік небезпечних речовин, енергетичні аварії);
природні надзвичайні ситуації (повені, паводки, землетруси, зсуви, бурі, посухи, епідемії, лісові й природні пожежі)

Особливості:

раптовість або тривалість впливу;
загроза життю, здоров'ю, безпеці;
значні втрати (людські, матеріальні, соціальні);
руйнування звичного способу життя

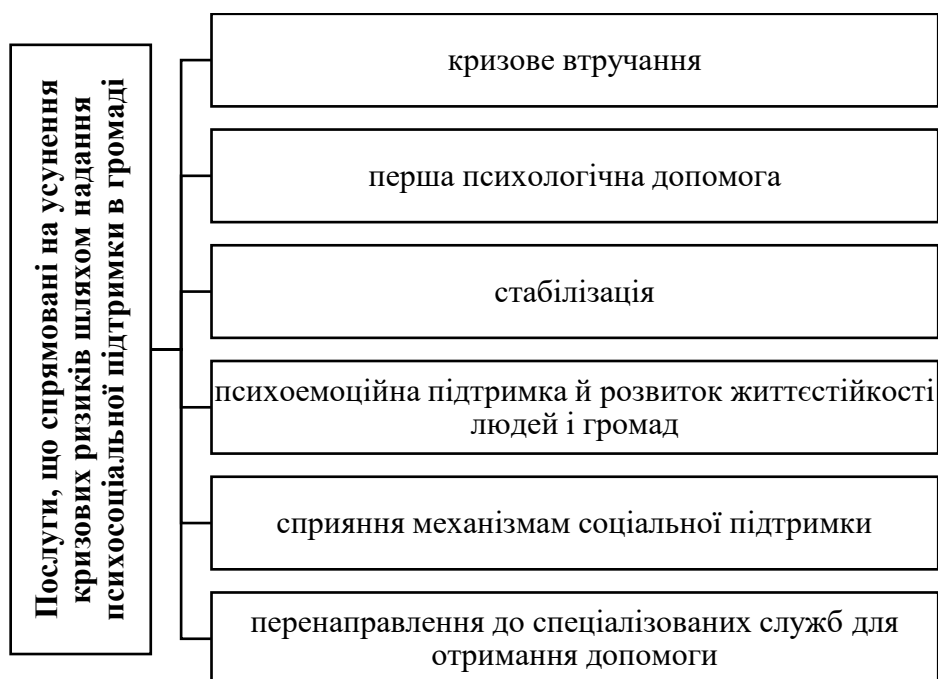
психологічні наслідки:
емоційні, когнітивні,
поведінкові; травматизація
населення; поширення
психічних розладів

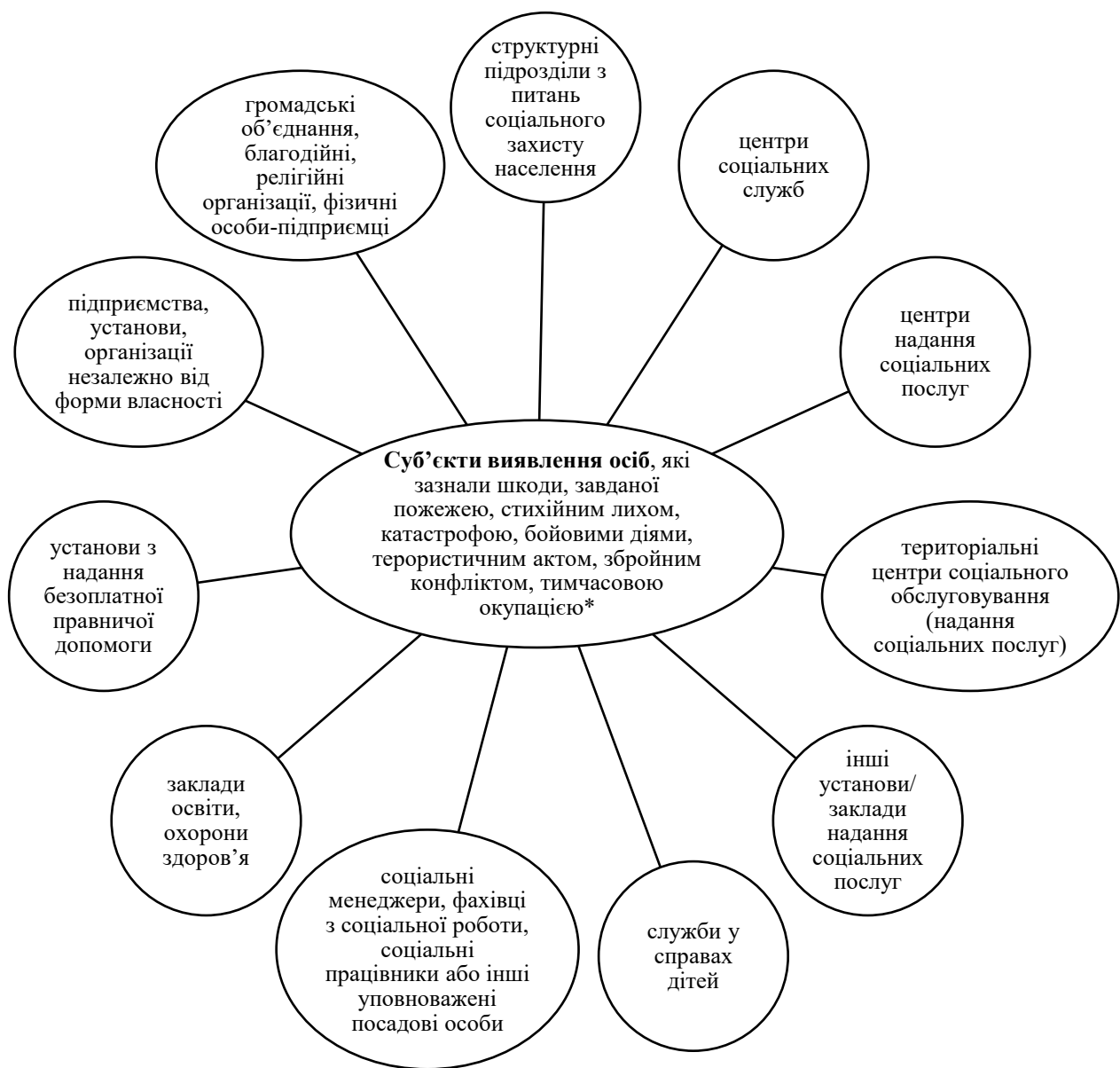
соціальні наслідки: масові
втрати населення; руйнування
сімейних і соціальних зв'язків;
втрата дому, житла, роботи,
безпеки; вимушене
переселення; соціальна
ізоляція; соціальна нерівність;
соціальна дезадаптація

економічні наслідки:
руйнування інфраструктури;
спад економіки, зростання
бідності; інфляція; зміни
витрат бюджету; порушення
глобальних ланцюгів
постачання тощо

Організація психосоціальної підтримки та соціального супроводу в територіальній громаді під час війни й інших надзвичайних ситуацій

реалізація міжсекторальної взаємодії на засадах швидкості реагування, безперервності, доступності, оперативності, конфіденційності	розвиток локальних програм психосоціальної підтримки	розширення взаємодії з волонтерами та міжнародними організаціями
ключовий фокус - психоемоційна стабілізація, створення екологічного безпечного простору, активізація сильних сторін і ресурсів людини та територіальної громади	врахування критеріїв вразливості різних груп населення територіальної громади (ВПО, постраждалі діти й сім'ї, військово-службовці, особи з інвалідністю, люди похилого віку та ін.)	необхідність потужної профілактичної роботи, щоб розвивати навички стресостійкості, запобігти психічним порушенням, суїцидальній чи залежній поведінці, не допустити важкого перебігу ПТСР
гнучка допомога в доступі до послуг і ресурсів	можливість надання послуг дистанційно (онлайн, через телефонне консультування, чат-боти, гарячі лінії тощо)	створення мобільних мультидисциплінарних команд; ймовірність короткотривалого формату взаємодії з клієнтами
перенаправлення клієнтів до спеціалізованих служб	постійний моніторинг впроваджуваних програм і якості наданих послуг	передбачення можливостей підтримання ефективності психосоціальної допомоги в різних безпекових умовах

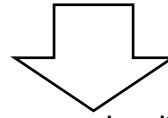




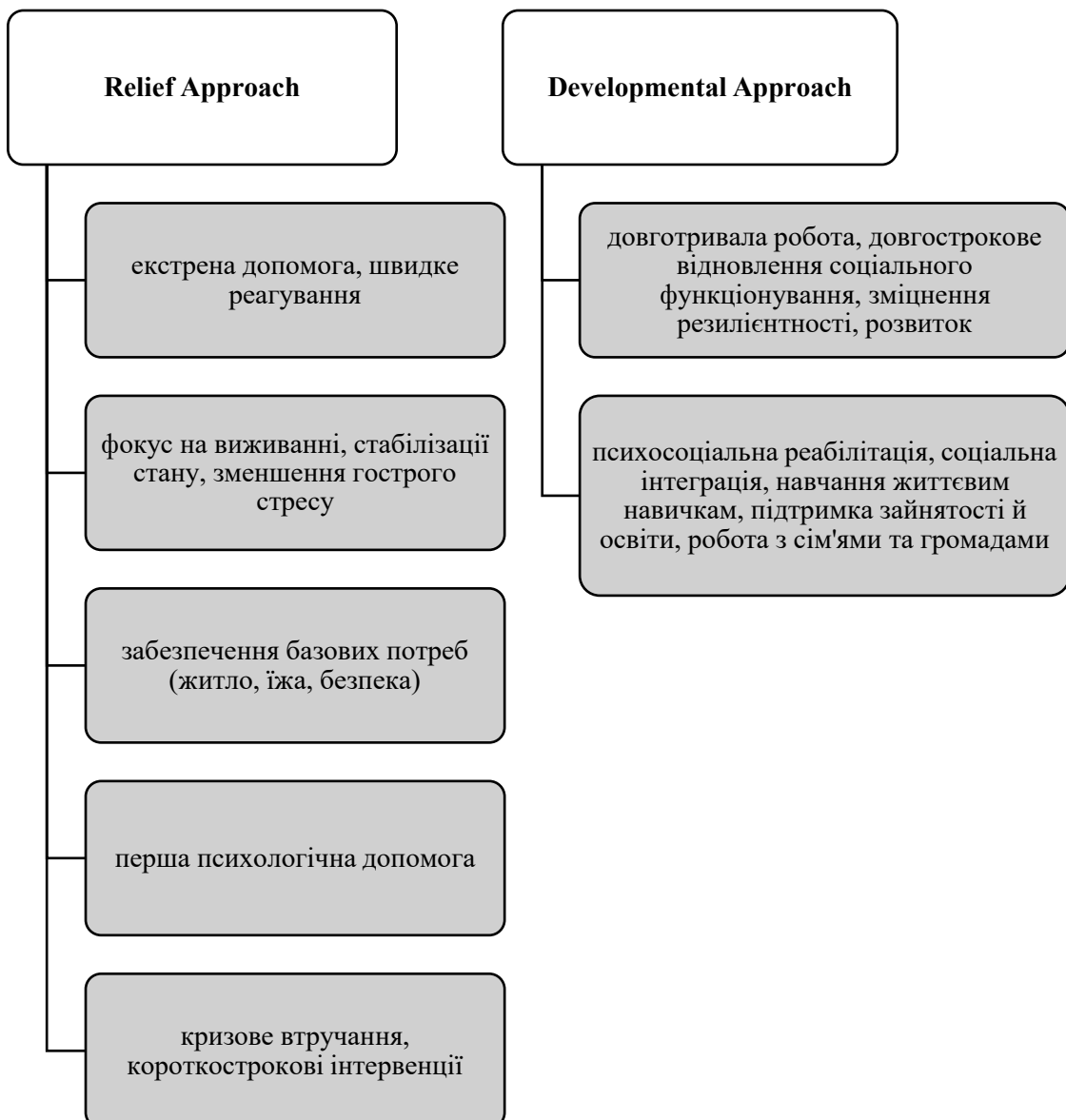
**згідно з постановою Кабінету Міністрів України «Про організацію надання соціальних послуг» від 1 червня 2020 р. №587.*



Підходи екстреного реагування (Relief Approach) та розвитку (Developmental Approach) у соціальній роботі



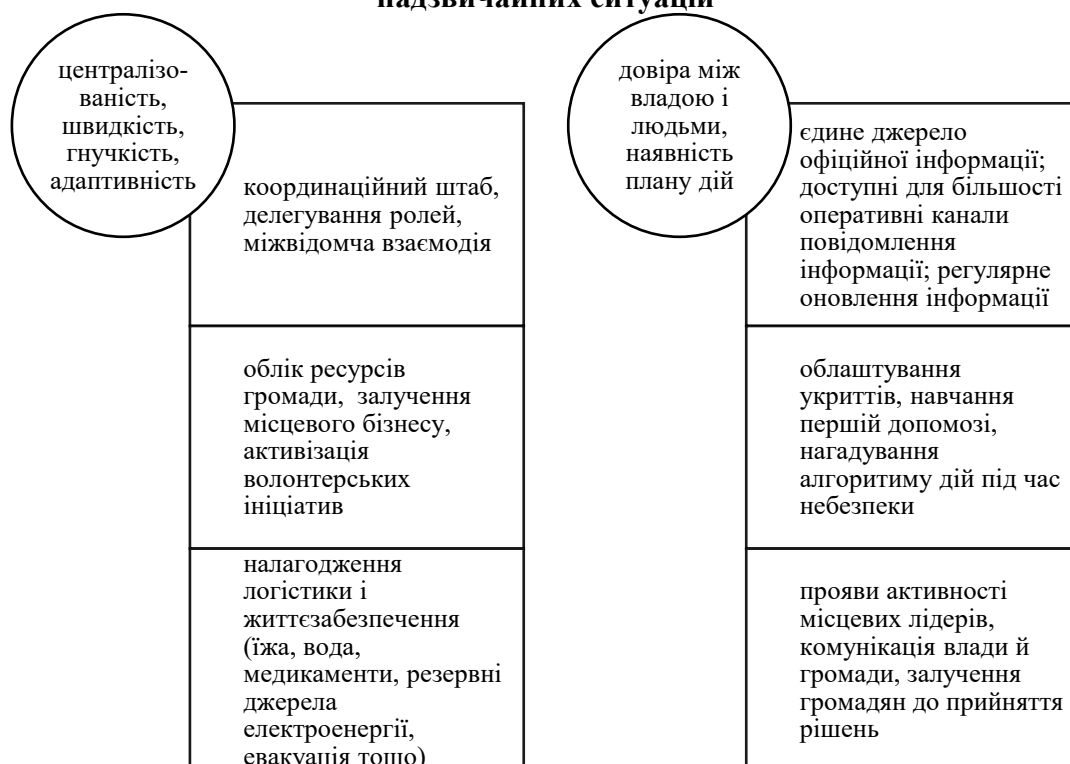
визначають логіку організації допомоги людям, які пережили кризові події, для відновлення їхнього психічного здоров'я, фізичного стану та соціального функціонування

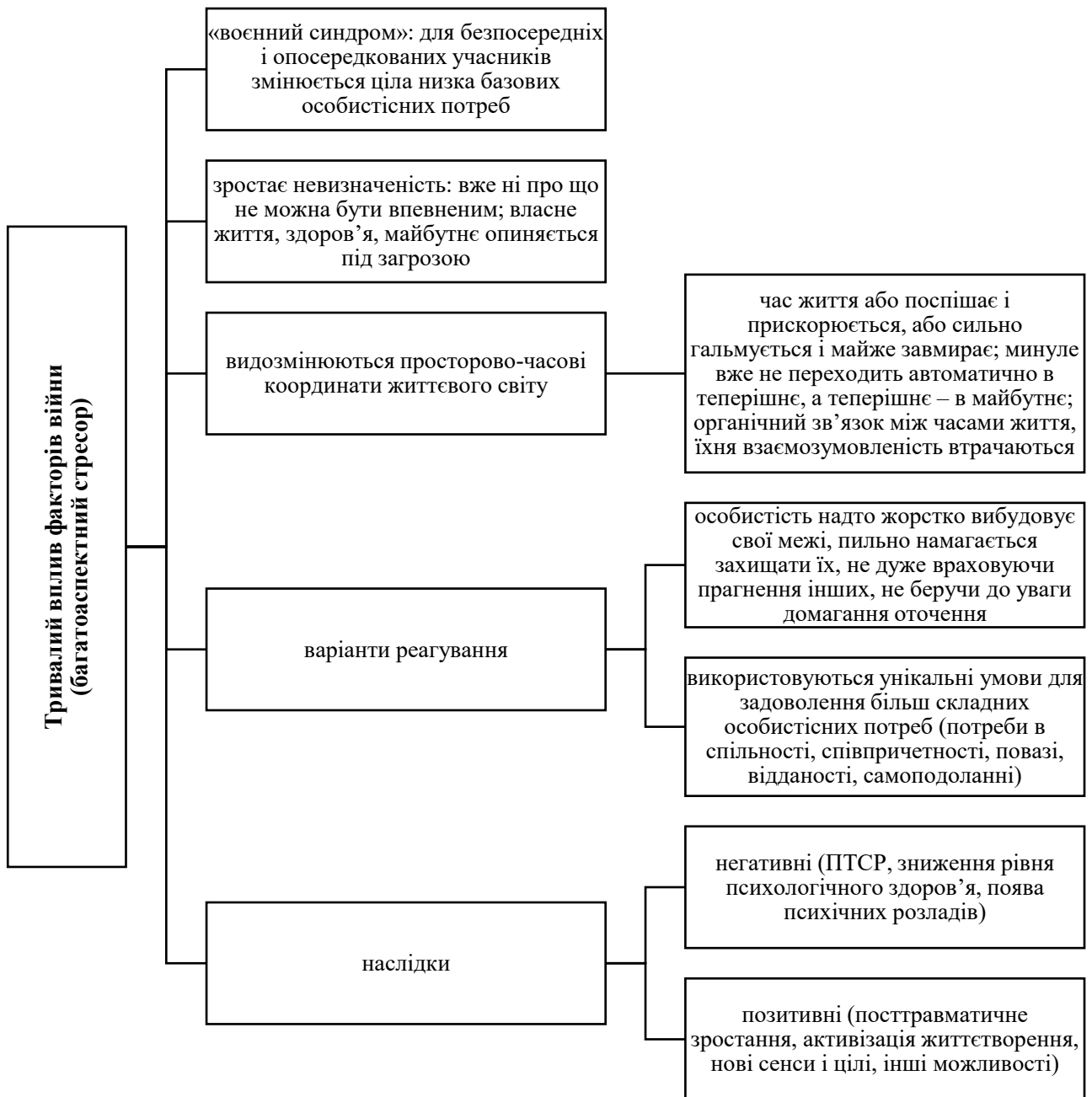


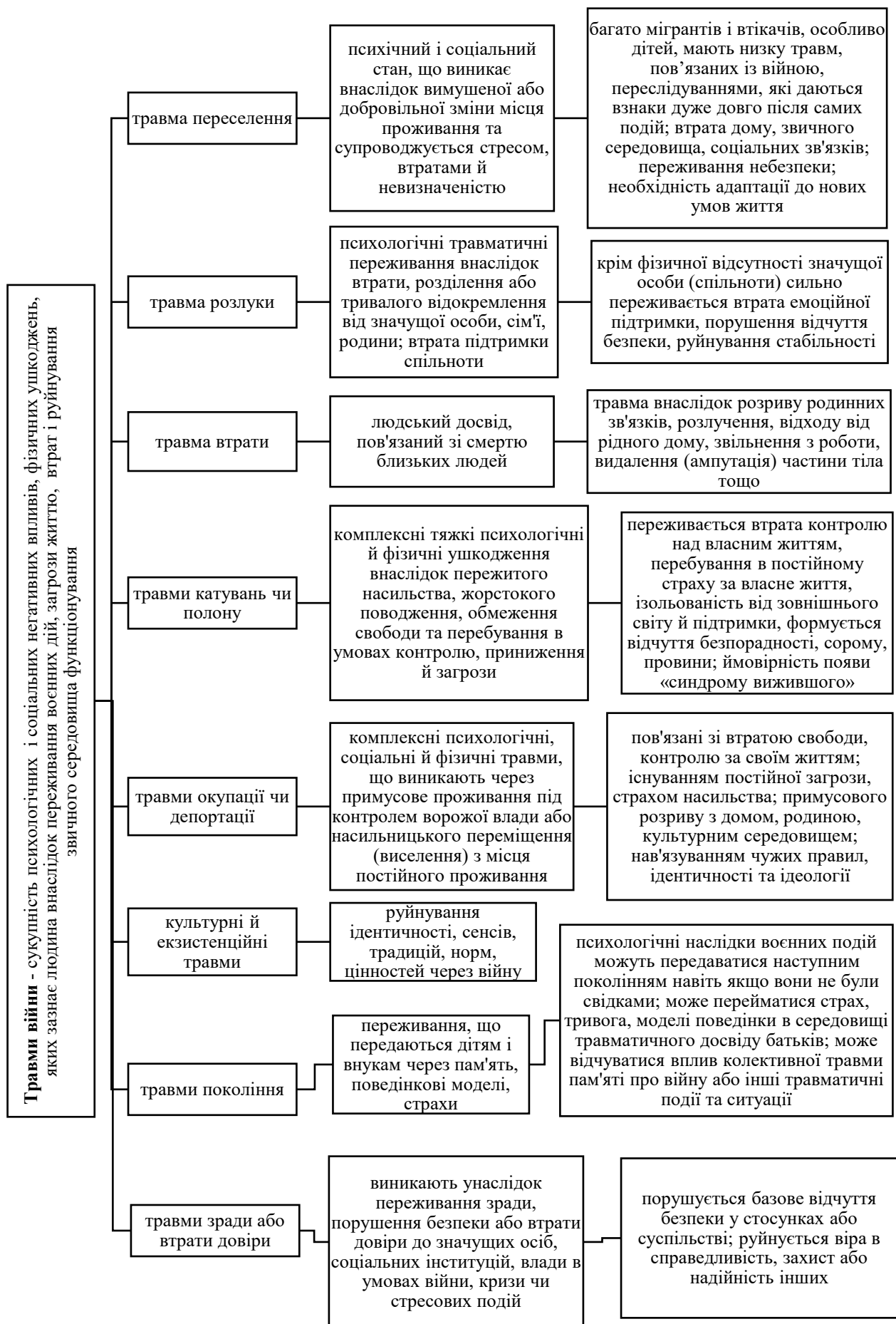
Піраміда інтервенцій MHPSS (Mental Health and Psychosocial Support) у надзвичайних ситуаціях



Мобілізація ресурсів громади для подолання наслідків воєнних дій та інших надзвичайних ситуацій





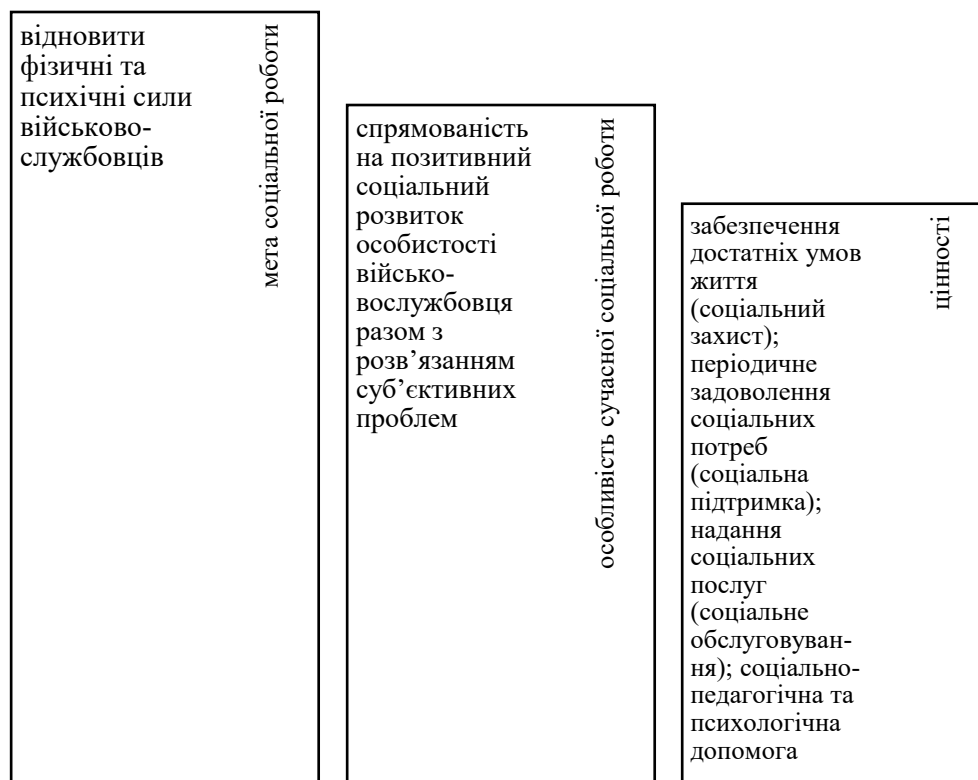


Соціальна робота з військовослужбовцями та членами їх сімей

Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», 1992	Соціальний захист військовослужбовців (ст.1) діяльність (функція) держави, спрямована на встановлення системи правових і соціальних гарантій реалізація конституційних прав і свобод військовослужбовців та членів їх сімей задоволення матеріальних і духовних потреб військовослужбовців відповідно до особливого виду їх службової діяльності, статусу в суспільстві надання визначених законом пільг, гарантій та компенсацій у зв'язку з особливим характером військової служби, яка пов'язана із захистом Вітчизни забезпечення у разі повної, часткової або тимчасової втрати працездатності, втрати годувальника, безробіття з незалежних від них обставин, у старості, а також в інших випадках <i>(відповідно до положень закону)</i>
Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», 1993	Закон спрямований на захист ветеранів війни шляхом: - створення належних умов для підтримання здоров'я та активного довголіття; - організації соціального та інших видів обслуговування, зміцнення матеріально-технічної бази, створених для цієї мети закладів і служб та підготовки відповідних спеціалістів; - виконання цільових програм соціального і правового захисту ветеранів війни; - надання пільг, переваг та соціальних гарантій у процесі трудової діяльності відповідно до професійної підготовки і з урахуванням стану здоров'я. Дія закону розповсюджується на ветеранів війни та членів їх сімей, членів сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України; осіб з інвалідністю внаслідок війни; постраждалих учасників Революції Гідності <i>(відповідно до положень закону)</i>
Державний стандарт соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей, 2024	Державний стандарт регламентує основні вимоги до організації та надання соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їх сімей. Він визначає її зміст, обсяг, умови та порядок надання, а також критерії оцінювання якості роботи надавачів незалежно від форми власності <i>(відповідно до положень державного стандарту)</i>



Мета, особливості й цінності соціальної роботи з військовослужбовцями і членами їх сімей (О. Логвінова, О. Рассказова)



Методи роботи з військовослужбовцями та їхніми сім'ями (О. Логвінова, О. Рассказова)

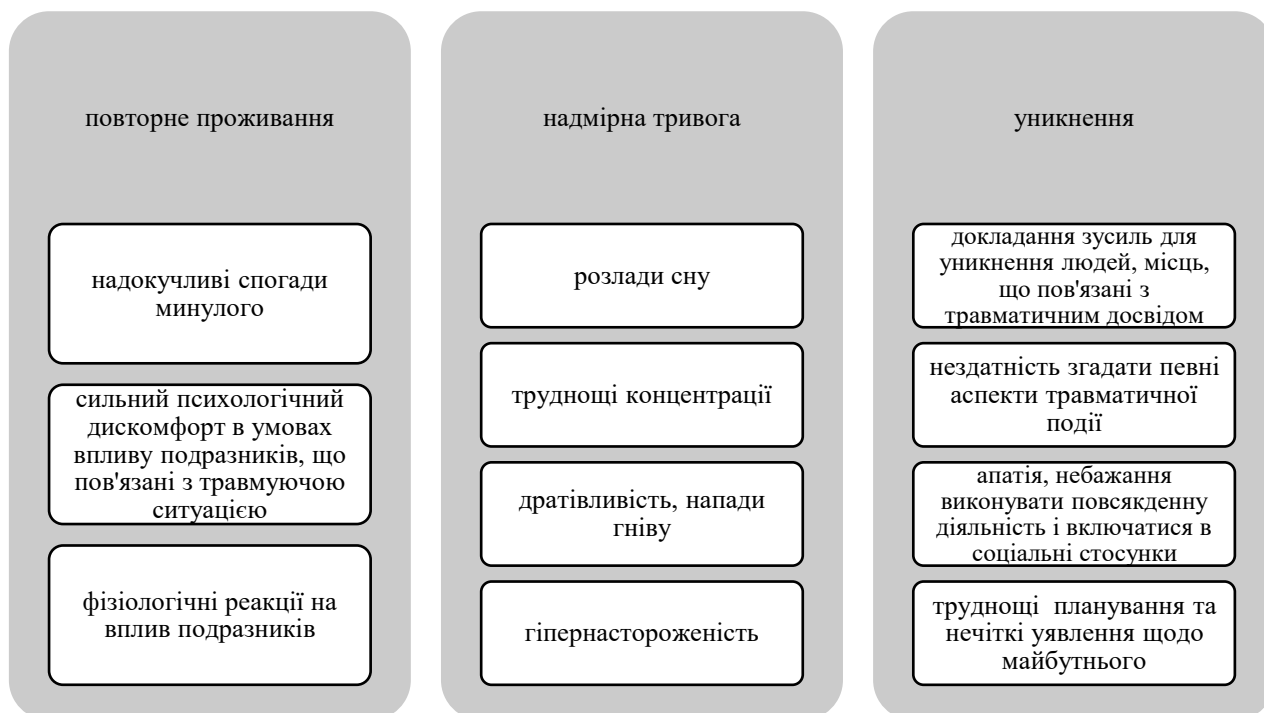


Критерії вразливості ветеранської спільноти (О. Столярик, Т. Семигіна)





ПТСР у ветеранів і ветеранок: індикатори уваги з боку фахівців із соціальної роботи



Чек-лист для визначення ризиків наявності ПТСР

ТИ ЯК?
Всеукраїнська програма ментального здоров'я

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України

БЕЗБАР'ЄРНОСТЬ
громадська організація

!

1. Проблеми зі сном (безсоння, нічні жахи) або прокидання серед ночі й неможливість заснути.
2. Нав'язливі спогади або думки про події з минулого.

!

3. Уникнення місць, людей, речей або спогадів про події з минулого.
4. Відчуття ізолюваності від інших людей.

!

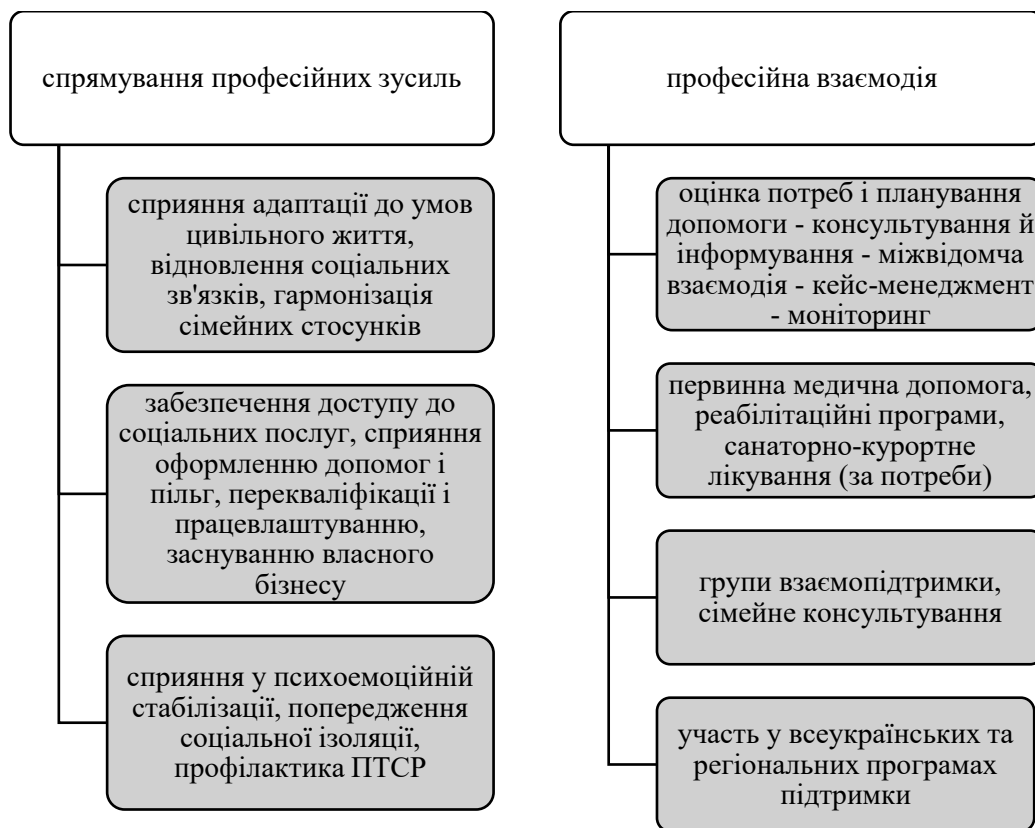
5. Спалахи злості або роздратування без вагомої причини.
6. Важко зберігати концентрацію на чомусь (наприклад, на робочому завданні чи читанні книги).

!

7. Зникнення інтересу до речей, які раніше приносили задоволення.
8. Зміни апетиту або ваги без очевидної причини.
9. Поява думок про марність життя.

Переживання хоча б одного з цих симптомів понад два тижні є підставою для звернення до психолога або психотерапевта

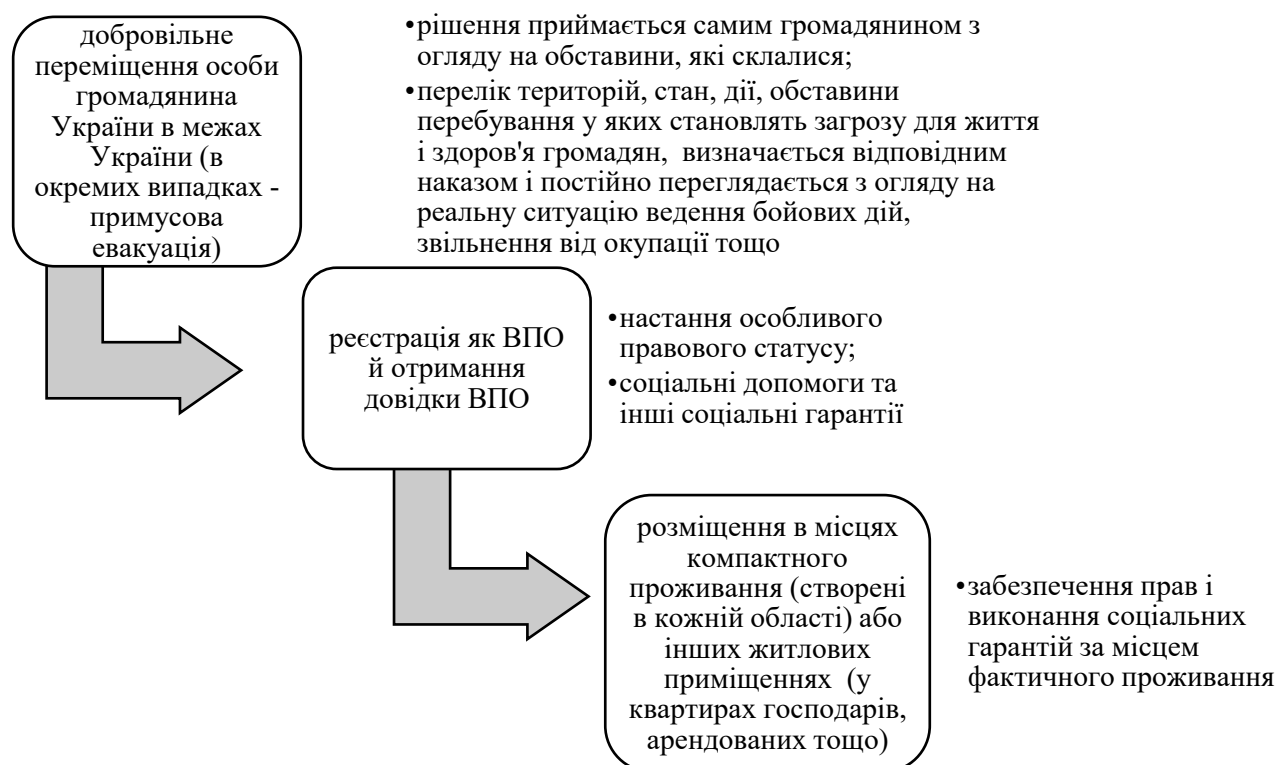
Професійна діяльність фахівців у забезпеченні соціального супроводу демобілізованих осіб



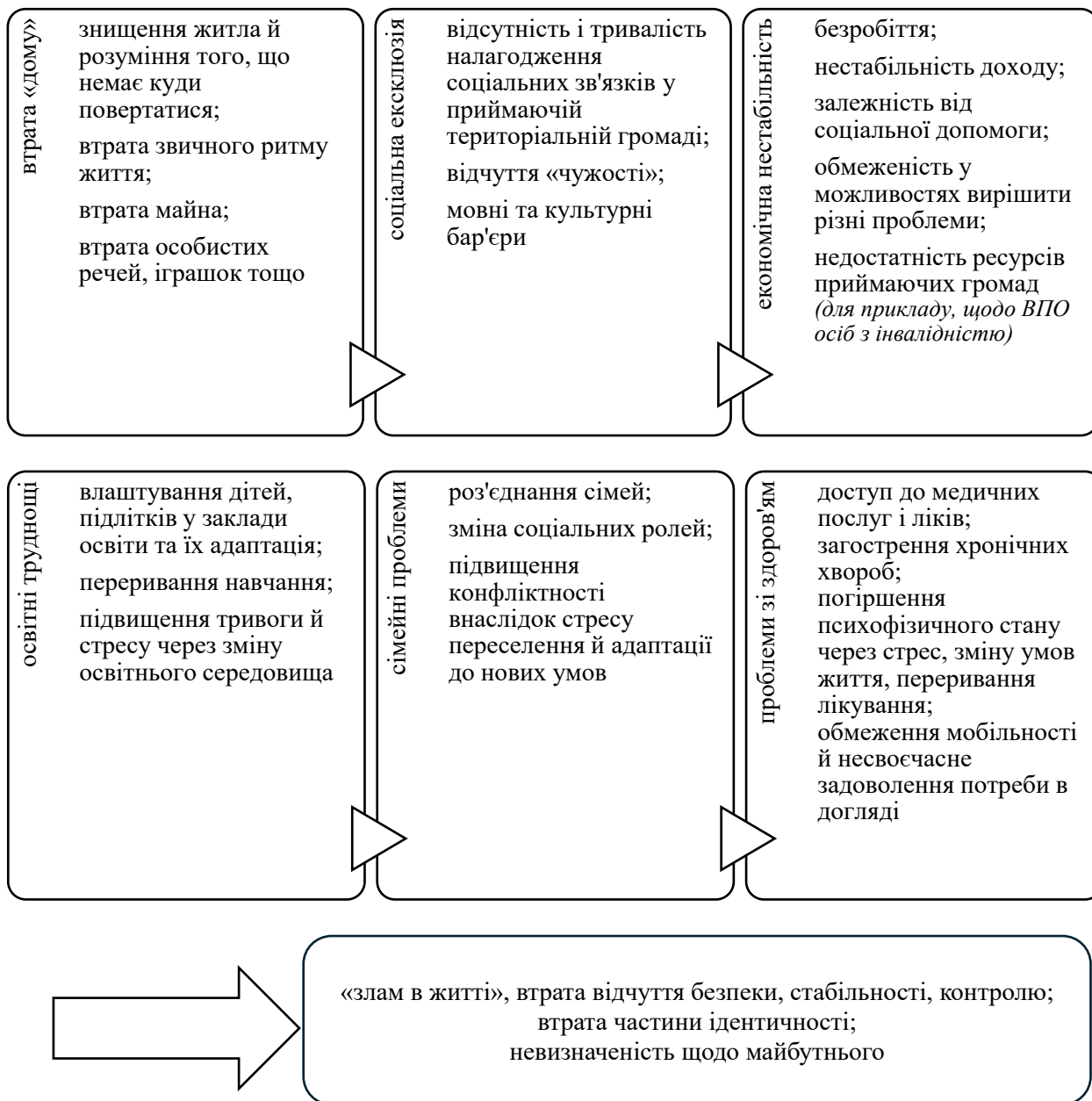
Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами

Нормативно-правова база

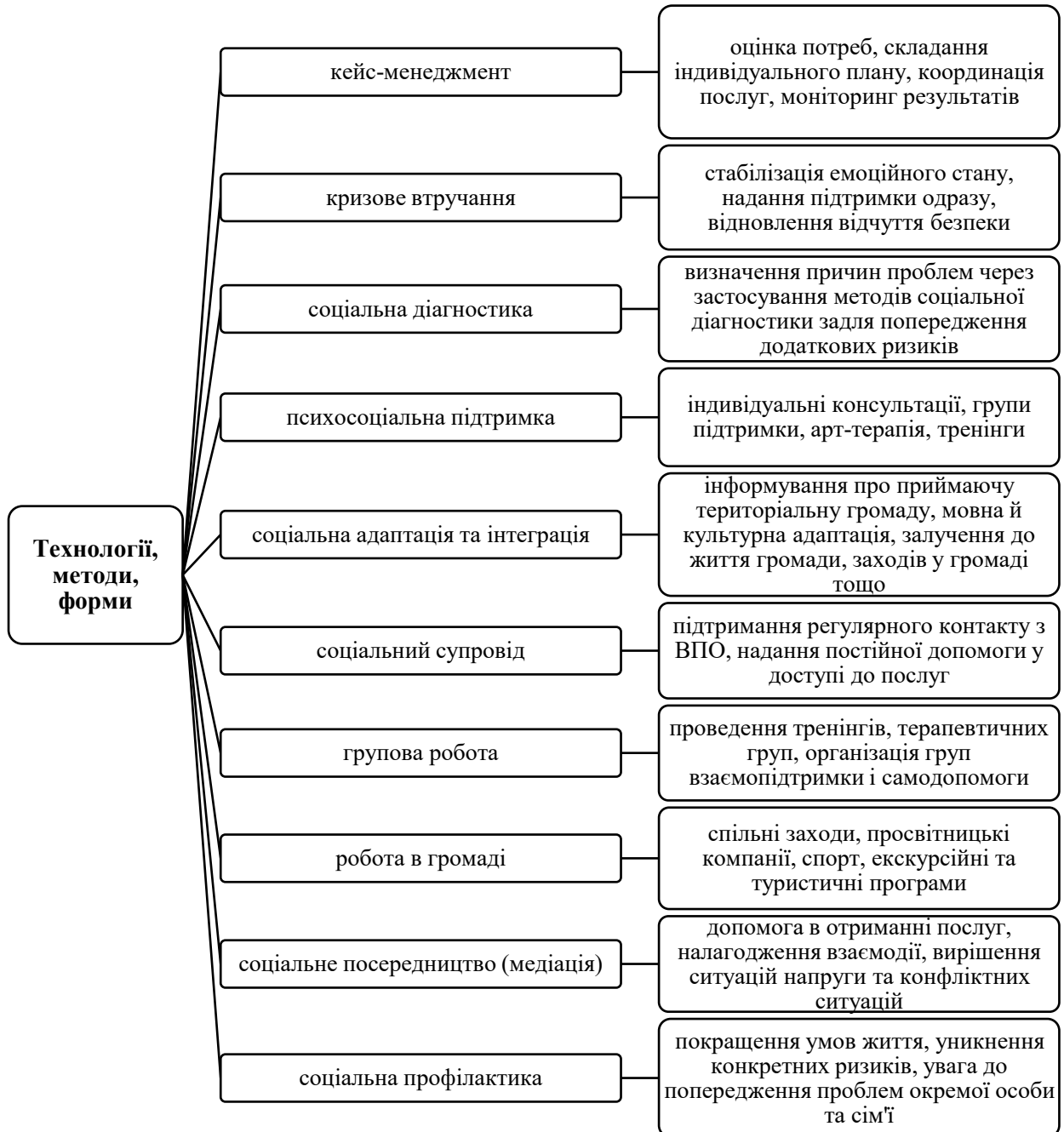
Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», 2015	Внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру (ст. 1) <i>(відповідно до положень закону)</i>
Закон України «Про соціальні послуги», 2019	Чинники, що можуть зумовити складні життєві обставини: ... л) шкода, завдана пожежею, стихійним лихом, катастрофою, воєнними (бойовими) діями, терористичним актом, збройним конфліктом, у тому числі тимчасовою окупацією, сексуальним насильством, пов'язаним із збройною агресією Російської Федерації проти України, примусовим переміщенням або депортацією, вимушеним внутрішнім переміщенням, позбавленням особистої свободи внаслідок збройної агресії проти України ... <i>(відповідно до положень закону)</i>



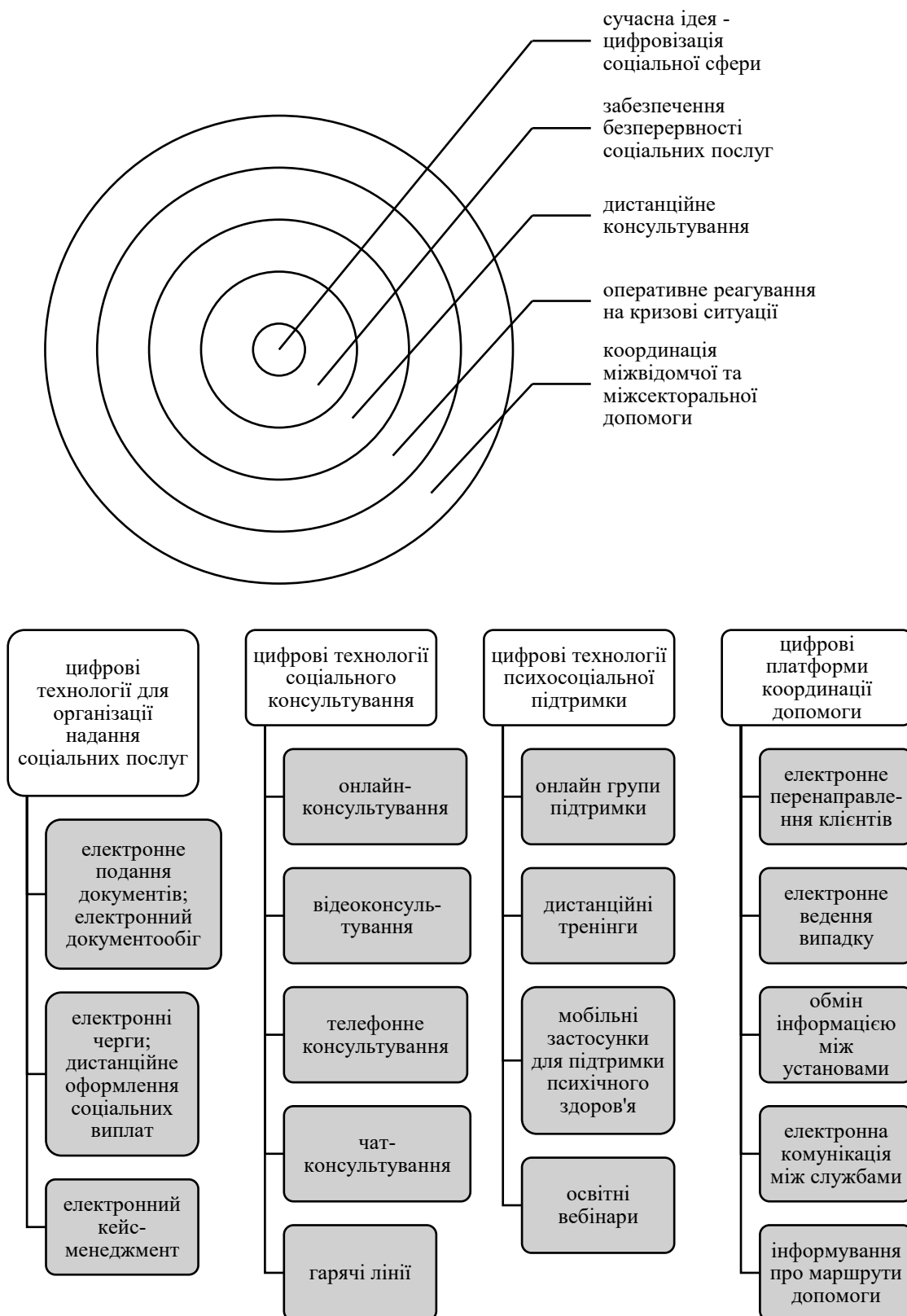
Кризові ситуації в умовах соціальної адаптації й соціальної інтеграції ВПО в приймаючу територіальну громаду



Соціальна робота з ВПО в кризових ситуаціях



Цифрові технології, онлайн-сервіси та цифрові платформи у соціальній роботі під час воєнного стану



Перелік питань для самоконтролю

1. Яким чином природні, техногенні та воєнні ситуації впливають на виникнення кризових станів у різних категорії населення та які завдання соціальної роботи постають у відповідь на такі виклики сьогодення?
2. Які категорії населення належать до вразливих груп і груп ризику кризового реагування в умовах воєнних дій та надзвичайних ситуацій, які чинники зумовлюють їхню вразливість?
3. У чому полягають особливості психосоціальної підтримки осіб, які постраждали від воєнних дій і надзвичайних ситуацій, які основні вектори такої підтримки реалізуються у соціальній роботі?
4. Як використовується піраміда інтервенцій у надзвичайних ситуаціях для планування психосоціальної підтримки населення та визначення ролі фахівця з соціальної роботи на кожному рівні?
5. Які особливості соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей?
6. Які труднощі соціальної адаптації та інтеграції внутрішньо переміщених осіб в громаду потребують професійного втручання фахівця з соціальної роботи та які методи роботи є найбільш ефективними?
7. Які принципи забезпечують ефективну соціальну роботу в умовах кризових ситуацій зумовлених воєнними діями і надзвичайними ситуаціями?
8. Як може бути інтегрована волонтерська діяльність в реалізацію соціальної роботи з кризами воєнного сьогодення?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Бирик Д., Невеля А. Соціальна робота в умовах війни: аксіологічний та медіальний виміри. Соціальна робота та соціальна освіта. 2026. Випуск 1 (16). С.13-22. DOI : 10.31499/2618-0715.1(16).2026.355702
2. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : теоретико-методичні основи монографія. Хмельницький : Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.
3. Бриндіков Ю. Л. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в системі соціальних служб (приклад Хмельницького міського центру соціальних служб). Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 63. Том 2. С.135-140. DOI : https://doi.org/10.32782/2663_6085/2023/63.2.28
4. Гордєєва Т., Лазарева А. Соціальна робота в громаді з учасниками бойових дій, що були нещодавно демобілізовані. Науково-теоретичний альманах Грані, 26(3), с.69-73. DOI : <https://doi.org/10.15421/172350>
5. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL : <https://surl.it/dfujfp>
6. Кириченко О. Соціальна робота в громаді в умовах війни. Zeszyty Naukowe Collegium Witelona. 2022. 42(1). С.63-70. DOI : 10.5604/01.3001.0015.8922
7. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій : посіб. / Байдик В. В. та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 135 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf
8. Корольова Н., Грозіна А. Психологічні особливості горювання внутрішньо переміщених осіб та методи роботи з травматичною втратою. Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки. 2025, с.113-128. DOI : [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1\(6\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).8)
9. Кримчак Л. Ю. Роль фахівця із соціальної роботи в процесі супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб. Науковий журнал «Габітус», 2024. Випуск 72. С.71-75. DOI : https://doi.org/10.32782/2663_6085/2024/72.11
10. Литовченко О. В. Соціальна робота в умовах катастроф як напрям у соціальній роботі (на прикладі Великої Британії). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2024. Випуск 97. С. 86-89. DOI : <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2024.97.18>
11. Логвінова О. Рассказова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. Соціальна робота та соціальна освіта. 2021. Вип.2 (7). С.61-71. URL : https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2021_2/9.pdf
12. Матейко Н. М. Психологічні чинники суїцидальної поведінки військових та напрями запобігання їй. Габітус. 2020. Вип. 20. С.45-49. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_20_9
13. Методичні рекомендації щодо соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей, їх соціального захисту / Бриндіков Ю.Л., Дуля А.В., Караман О.Л., Островська Н.О., Трубавіна І.М.,

- Чередниченко О.Ю.; за ред. О. Л. Караман, І. М. Трубавіної. Полтава; Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 101 с.
URL : <http://hdl.handle.net/123456789/10273>
14. Моргай Л. А. Особливості роботи соціального працівника з мігрантами. Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. Випуск 33. Том 2. Одеса : «Гельветика». 2021. С.98-101.
15. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів : практич. посіб. / Герило Г. М. та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 70 с.
16. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери / К. Возніцина, Т. Сіренко. Київ, 2023. 54 с.
17. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*. 2022. Том 9, №1. С.89-99. DOI : 10.25128/2520-6230.22.1.7.
18. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Авторський колектив: Акименко Ю.Ф., Кириленко М.І., Лахтадир А.М., Одиниця В.В. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, ГО «Безбар'єрність». 2023. 72 с.
19. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей та внесення зміни до Класифікатора соціальних послуг.
URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0828-24#Text>
20. Сахарук Ю. П. Сучасні підходи до соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. Публічне управління та соціальна робота. 2024. №2. С.72-79.
URL : <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/soc/article/view/2914/2795>
21. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота / уклад.: Т. П. Хлівнюк, К. О. Кулава. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2023. 78 с.
URL : <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dfd5ef39-ebff-46d1-a690-754260a5b83f/content>
22. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с.
URL : [TytarenkoMetodRec2017maket](#)
23. Столярник, О., Семигіна, Т. Повернутися з війни : психосоціальна підтримка ветеранів/-нок та членів їхніх сімей. *Social Work and Education*, 2023. Vol. 10, No. 1. pp.63-77. DOI : 10.25128/2520-6230.23.4.6
24. Тополянський С. І. Особливості та базові аспекти сучасної соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2026. Випуск 1 (58). С.279-284. DOI : 10.24144/2524-0609.2026.58.279-284
25. Kolomiets L., Shulga H. Social work with internally displaced persons with disabilities in the host community. *Social Work and Education*, 2026. Vol. 13, No. 2, pp. 331-346. DOI : 10.25128/2520-6230.26.2.7



Тема 10. Соціальна робота з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях

Зміст теми

Типові кризові ситуації в сім'ях з дітьми: порушення сімейних взаємин, розлучення, домашнє насильство, переживання травматичних подій, наслідки воєнних дій, вимушене переміщення, тяжка хвороба, втрата члена сім'ї, економічні труднощі тощо. Психологічні й соціальні наслідки переживання кризових ситуацій в сім'ях для дітей і дорослих. Нормативно-правова база соціальної роботи з сім'ями, що переживають кризові ситуації. Державний стандарт соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах. Соціальна послуга з формування життєстійкості в територіальних громадах.

Психосоціальна підтримка сімей з дітьми відповідно до моделі МНРСС. Основні напрями і технології соціальної роботи з сім'ями з дітьми у кризових ситуаціях: оцінка потреб і ризиків усіх членів сім'ї; індивідуальне, сімейне й групове консультування; дистанційне соціальне консультування; профілактика насильства й ризикованої поведінки; психоедукація; тренінги й навчальні практикуми для батьків; захист прав дитини та членів сім'ї; медіація конфліктів; фасилітація груп підтримки; мобілізація внутрішніх ресурсів сім'ї та ресурсів громади тощо. Ведення випадку в роботі з сім'ями, які перебувають у кризових ситуаціях. Використання цифрових платформ, онлайн-сервісів і вебінарів для психосоціальної підтримки сімей з дітьми.

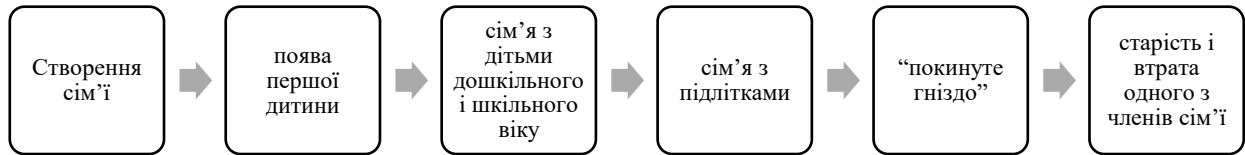
Особливості соціальної роботи з дітьми, які пережили кризові та травматичні події. Специфіка психологічної травматизації дітей. Міжвідомча взаємодія фахівців соціальної сфери, освіти, охорони здоров'я, правоохоронних органів та інших суб'єктів щодо підтримки дітей і сімей у кризових ситуаціях. Роль громадських організацій, благодійних фондів і волонтерських ініціатив у психосоціальній підтримці сімей з дітьми.

Цикл розвитку сім'ї - це модель, яка описує різні етапи, через які проходить сім'я в процесі свого існування

На кожному з етапів розвитку сім'ї виникають характерні завдання, виклики та труднощі, з якими стикаються члени сім'ї

У міру проходження цих етапів сім'я може переживати кризи - періоди напруженості та змін, які, якщо їх не вирішити, можуть негативно вплинути на відносини і функціонування сім'ї

Класична модель циклу розвитку сім'ї



Період створення сім'ї (шлюб без дітей)

починається з утворення подружжя або офіційного партнерства

подружжя (партнери) об'єднують своє життя та починають будувати спільний побут і стосунки, що є основою для подальшого розвитку сім'ї

пара починає пристосовуватися до спільного життя, створюючи нову систему цінностей, традицій і правил. Важливо встановити взаємні очікування та зрозуміти, як розподіляти ролі та обов'язки

подружжя розвиває спільну ідентичність як сімейної одиниці, створюючи єдине уявлення про те, ким вони є як пара, і що для них важливо. Це включає визначення цінностей, традицій і пріоритетів

на цьому етапі важливо зберегти романтичні почуття, розвивати емоційну близькість і відкриту комунікацію. Встановлення довіри, розуміння і підтримки є основою для подальшого зміцнення подружніх відносин

подружжя має навчитися самостійно приймати рішення та підтримувати баланс між взаємодією з сім'ями, з яких вони походять та новоствореною

подружжя має домовитися про розподіл обов'язків у побуті, фінансових питаннях і ролях, які кожен з партнерів виконуватиме. Це важливо для уникнення конфліктів і створення гармонійних стосунків

Поява першої дитини (молода сім'я з маленькою дитиною)

пара зустрічається з новими обов'язками, ролями та викликами, що вимагають адаптації та перегляду попередніх відносин і життєвих пріоритетів

поява дитини змінює ритм життя та звичні моделі поведінки в сім'ї. Це може вплинути на професійне життя, соціальні зв'язки та особистий час кожного з партнерів

відбувається важливий перехід від статусу "пара" до статусу "батьки". Цей період вимагає адаптації до нових ролей, оскільки з'являється відповідальність за фізичний та емоційний добробут дитини

з народженням дитини сім'я стикається з новими обов'язками. Партнери мають домовитися про розподіл ролей та обов'язків, включаючи фінансову підтримку, догляд за дитиною та ведення домашнього господарства

зростає увага до фізичних та емоційних потреб дитини. Для батьків це означає, що значна частина їхнього часу та енергії буде спрямована на забезпечення потреб новонародженого

Сім'я з дітьми дошкільного та шкільного віку

етап у розвитку сім'ї, коли діти починають активно рости, розвиватися та інтегруватися в соціальне середовище

характеризується новими викликами, пов'язаними з вихованням, освітою та соціалізацією дітей

батьки стикаються з необхідністю підтримувати баланс між вихованням, кар'єрою та розвитком стосунків між собою

діти піддаються впливу з боку однолітків та оточення, що може спричинити труднощі у вихованні

батьки мають навчитися встановлювати межі та розвивати довірливі стосунки з дітьми

Сім'я з підлітками

це етап у житті сім'ї, коли діти перебувають у періоді підліткового віку, що приносить нові виклики та завдання для батьків; підлітки можуть почати віддалятися від батьків, щоб відчувати більше самостійності

це період, коли стосунки між батьками та дітьми можуть стати напруженими через прагнення підлітка до незалежності та бажання батьків зберегти контроль (криза батьківського контролю)

підлітки прагнуть до більшої свободи та автономії, намагаються відокремитися від батьків і розвинути власну ідентичність. Вони досліджують свої цінності, погляди та життєві цілі. Батькам важливо знайти баланс між наданням свободи і забезпеченням безпеки

у підлітків і батьків можуть виникати розбіжності в поглядах на важливі питання, такі як навчання, майбутнє, стосунки з однолітками, цінності або хобі. Сімейні правила та обов'язки, які існували раніше, можуть втратити свою актуальність для підлітка

однолітки набувають більшої ваги в житті підлітків, оскільки вони шукають підтримку та схвалення в своєму соціальному колі. Це може призвести до зміни пріоритетів і впливати на поведінку підлітків

батьки й далі мають потребу зберігати контроль та дисципліну, але одночасно надавати підліткам більше свободи для прийняття рішень. Це створює потребу в переосмисленні меж і правил

«Порожнє гніздо» (сім'я, у якій діти залишили дім)

це етап у житті сім'ї, коли дорослі діти залишають батьківський дім, щоб почати власне самостійне життя. Батьки можуть відчувати самотність, сум, втрату сенсу життя або навіть депресію після того, як діти залишають дім. Це відчуття виникає через зміну звичного розпорядку, відсутність колишніх обов'язків і зв'язків, що були частиною повсякденного життя. Батькам доводиться шукати нові життєві цілі та сенси поза вихованням дітей

період має особливе значення для батьків, оскільки він супроводжується великими змінами в структурі сім'ї, ролях і взаєминах між подружжям. Батьки мають навчитися будувати нові відносини з дорослими дітьми на основі підтримки, взаємоповаги і розуміння

коли діти стають дорослими, вони зазвичай залишають дім, щоб здобути освіту, працювати, створювати власні сім'ї або жити окремо

батьки, які раніше мали багато обов'язків, пов'язаних із вихованням дітей, можуть відчувати втрату ролі як основних вихователів

після того, як діти залишили батьківський дім, увага батьків знову фокусується на відносинах між собою. Це може бути як можливістю для зміцнення подружніх зв'язків, так і викликом, якщо раніше подружжя концентрувалося лише на вихованні дітей

Старість та втрата одного члена подружжя

заключний етап циклу розвитку сім'ї, який характеризується новими викликами, пов'язаними зі старінням, зміною здоров'я, взаємною підтримкою, а також переживанням втрати партнера

особливе значення має психологічна підтримка, переосмислення життєвих цілей та пошук сенсу життя в умовах змін

подружжя стикається з фізичними змінами, погіршенням здоров'я та зниженням життєвої активності

подружжя пара може переосмислювати свої цінності, підбивати підсумки життя та досягнень, зосереджуватися на духовному розвитку та зміцненні стосунків з родиною, дітьми та онуками

важливими стають емоційна близькість, взаємна підтримка та відкритість у спілкуванні між подружжям, що допомагає долати труднощі та зміни

втрата партнера є однією з найважчих криз на цьому етапі. Вона супроводжується сильними емоційними переживаннями, такими як горе, самотність, відчуття втрати сенсу життя. Особливо важко переживається зміна звичного життєвого укладу після багаторічного спільного життя

через фізичні обмеження або відсутність активних соціальних зв'язків люди старшого віку можуть почуватися самотніми, ізольованими від суспільства

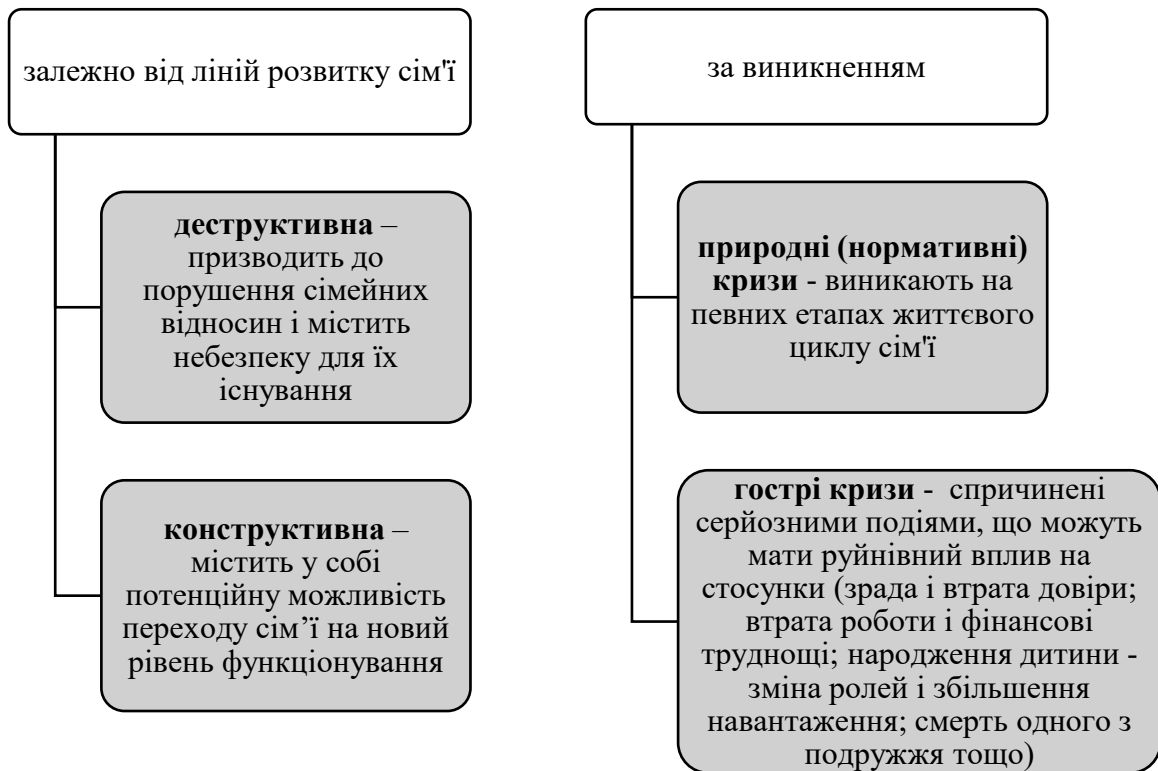
Сімейні кризи

стан сімейної системи, яка характеризується порушенням гомеостатичних процесів, що призводить до фрустрації звичних способів функціонування сім'ї та неможливості опанувати нову ситуацію, використовуючи старі моделі поведінки

переломні моменти у стосунках, які можуть бути спричинені як природними етапами життя (наприклад, криза першого року створення сім'ї, народження дитини), так і зовнішніми факторами (втрата роботи, смерть одного члена подружжя)

характеризуються негативними емоціями, погіршенням комунікації, а іноді можуть призвести до розпаду сім'ї

Види сімейних криз

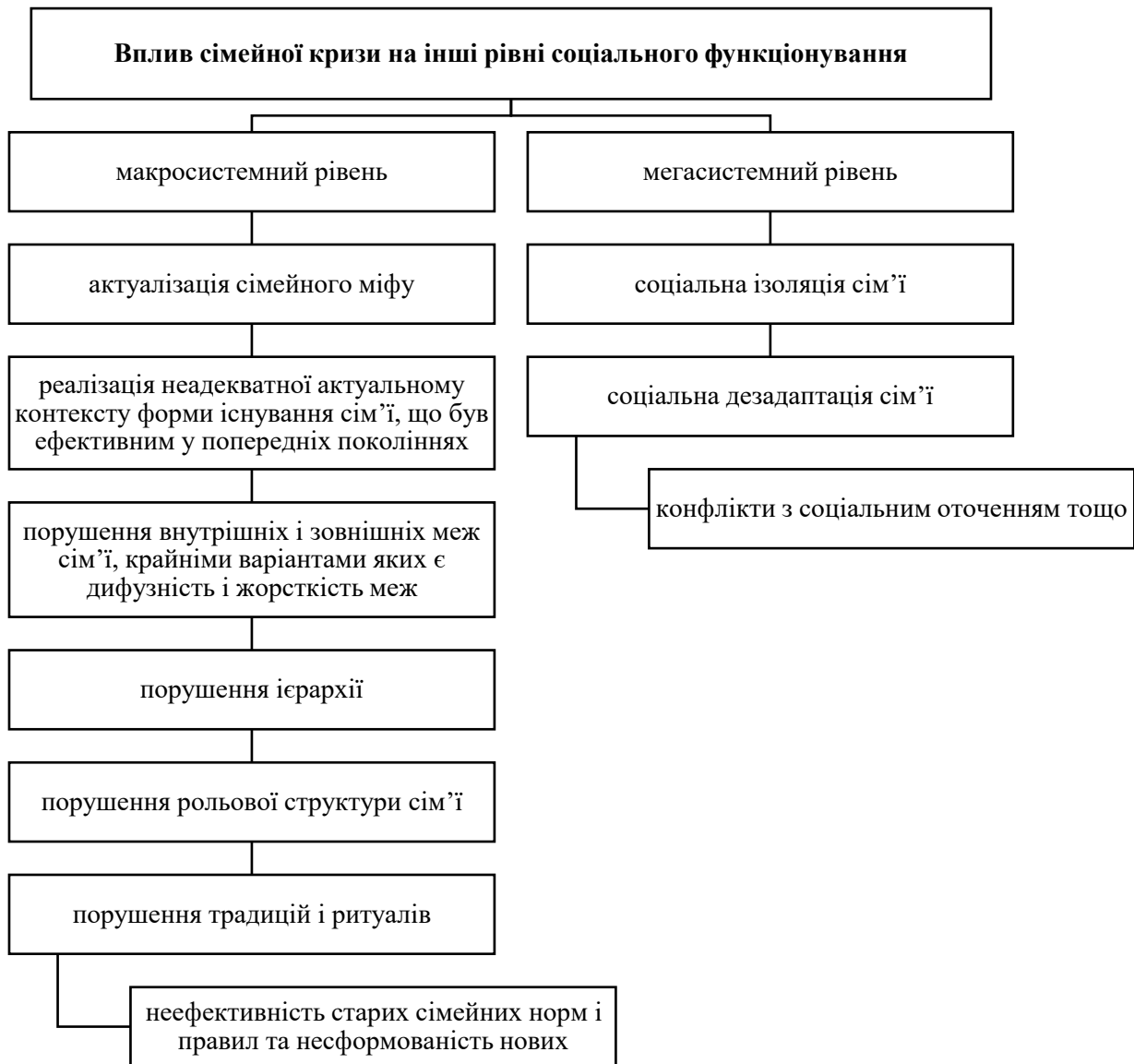


Природні (нормативні) сімейні кризи

Криза першого року: розбіжності у звичках та баченні побуту	Криза 3-7 років: стосунки стають звичкою, зникає романтика, можуть виникати конфлікти через рутину
Криза 10 років: співпадає з кризою середнього віку, коли партнери оцінюють свої життєві вибори	Криза 20 років+: часто виникає після виходу дітей з дому або під час перебування на пенсії, коли подружжя пара зустрічається з новими проблемами

Основні характеристики сімейної кризи





Ризики появи сімейних криз

Функціонально-неспроможна сім'я (дисфункціональна) - сім'я, яка з певних об'єктивних та суб'єктивних причин не може повноцінно виконувати різні функції, що не дозволяє забезпечити найважливіші життєві потреби дитини (дітей), створити належні умови для забезпечення її життєдіяльності та розвитку, найважливіші потреби кожного члена сім'ї, загальносімейні (групові) потреби

Сім'я в кризовій ситуації (кризова сім'я) - категорія сімей, в яких під впливом внутрішніх або зовнішніх факторів склалися несприятливі економічні, соціальні, психологічні обставини, або існує соціальна ізоляція, що тимчасово заважають батькам виконувати обов'язки щодо виховання своїх дітей або належним чином турбуватися про них (зокрема, й у стані розлучення)

Сім'я неблагополучна (у складних життєвих обставинах) - сім'я, яка в силу об'єктивних або суб'єктивних причин втратила свої виховні можливості, внаслідок чого в ній складаються несприятливі умови для виховання дитини (алкоголізм, наркоманія, аморальний спосіб життя батьків; конфлікти, неповна сім'я; має місце бездоглядність, відсутня єдність вимог до дитини, гіперопіка, жорстоке поводження тощо)

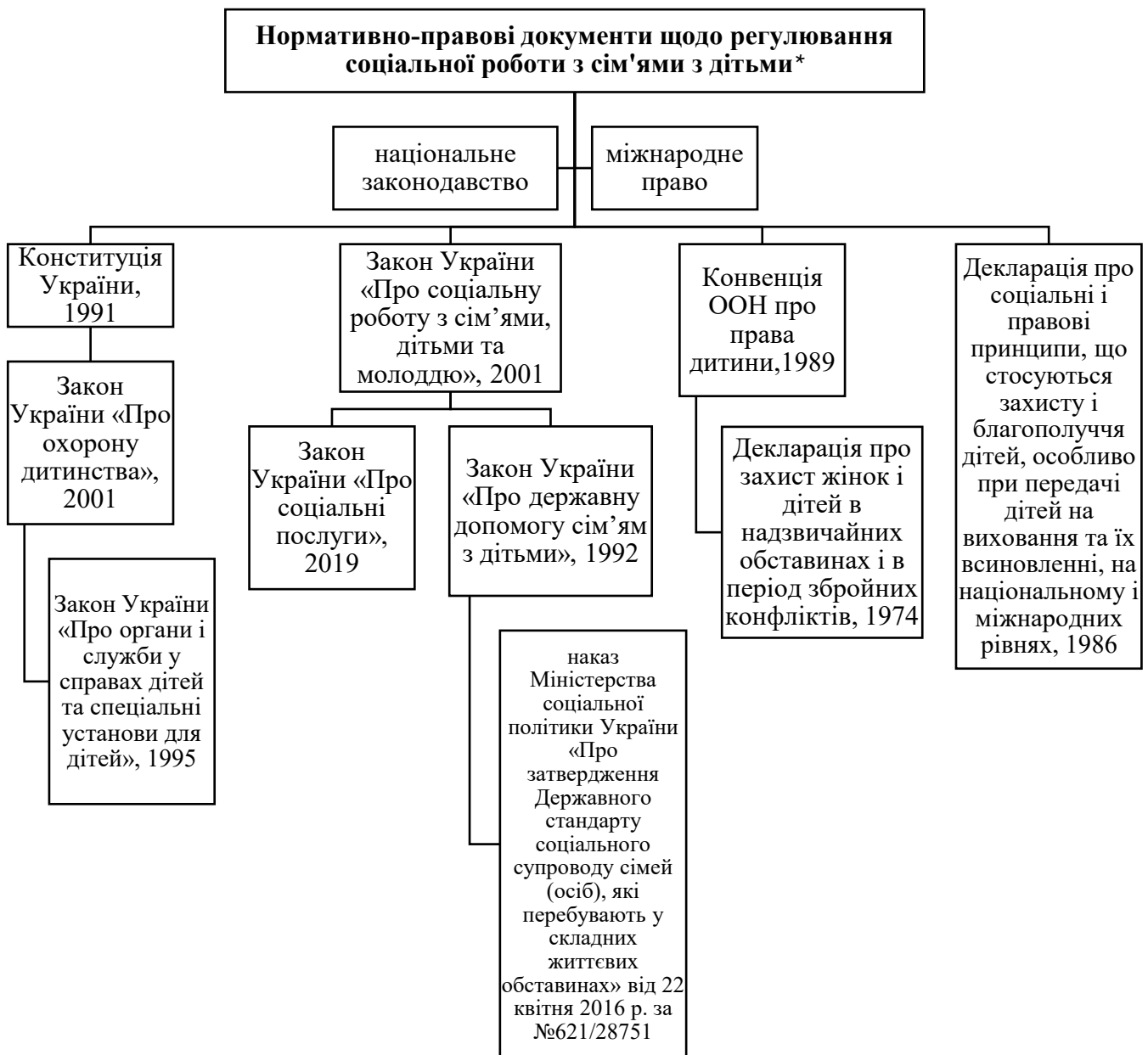
Сім'я соціального ризику - сім'я, в якій наявні певні соціальні фактори, складні життєві обставини, що можуть спровокувати появу кризових явищ та потребу в соціальній підтримці через невиконання основних соціальних функцій (сім'ї, в яких виховується нерідна дитина, малозабезпечені сім'ї; багатодітні сім'ї; сім'ї, які виховують дітей з особливими освітніми потребами; неповні сім'ї; молоді сім'ї; сім'ї ВПО та ін.)

Асоціальна сім'я - сім'я, яка сприймає як «норму» асоціальний стиль життя, не сприймає необхідність змін життєвих обставин (з залежностями, неупорядкованими статевими стосунками, зі злочинами тощо)

«Пасивні» сім'ї - сім'ї, які не усвідомлюють наявності проблем, або не вважають за необхідне їх розв'язувати, не готові до взаємодії і соціального супроводу, хоча мають власні ресурси



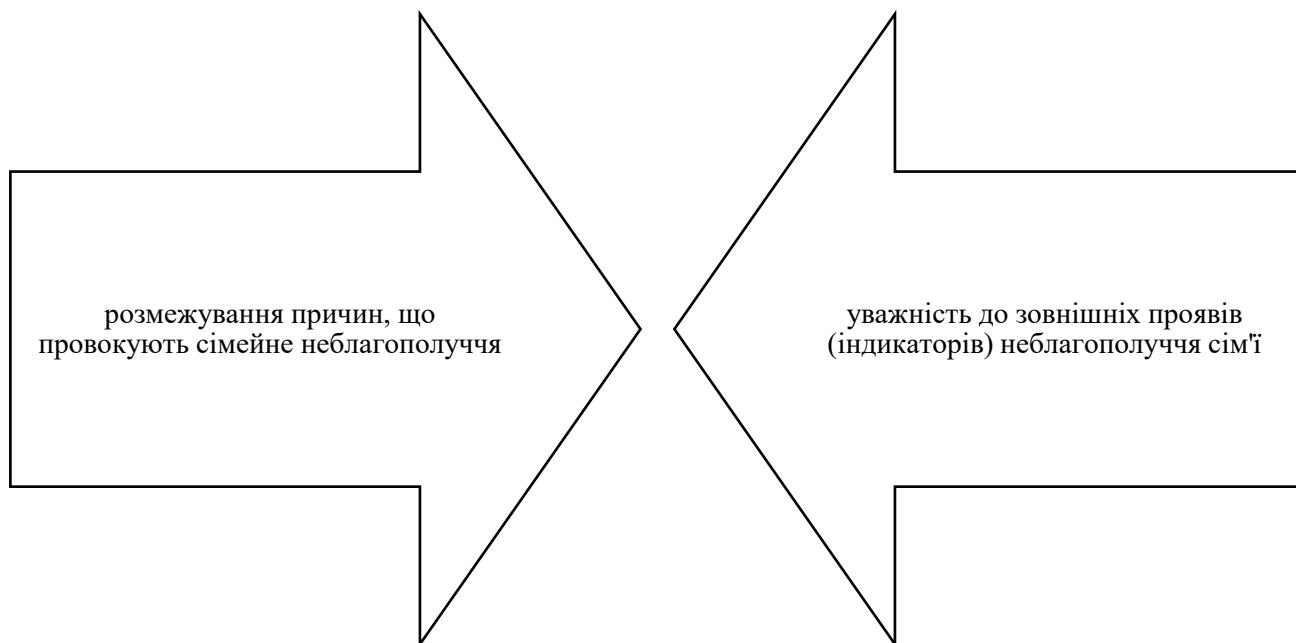
Соціальна робота з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях – це система професійних дій, спрямованих на підтримку, допомогу та відновлення функціонування сім'ї в складних життєвих обставинах, що загрожують її стабільності, безпеці чи цілісності



*поданий перелік нормативно-правових документів не є вичерпним

Завдання соціальної роботи з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях	діагностика проблем - виявлення причин і факторів кризи, оцінка ресурсів сім'ї
	психологічна підтримка - надання допомоги, навчання способів подолання стресу
	посередництво та консультування - допомога у вирішенні конфліктів між членами сім'ї, залучення інших фахівців
	соціальна підтримка - допомога у доступі до соціальних послуг, матеріальна підтримка, оформлення пільг, допомог
	реабілітація - відновлення соціального статусу, стосунків, батьківських функцій
	профілактика повторних криз - формування навичок ефективного спілкування, управління конфліктами, розвитку сімейної компетентності

Ефективне надання соціальної допомоги можливе за врахування умов



Важливо орієнтуватися на зовнішні прояви неблагополуччя сім'ї та корегувати внутрішні чинники, що спричиняють кризу

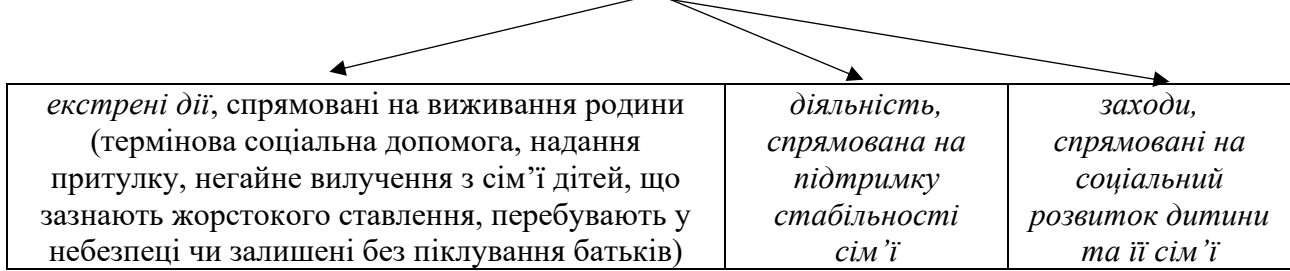
Технології соціальної роботи з сім'ями з дітьми у кризових ситуаціях

Профілактична робота	Кризове втручання	Психосоціальна підтримка	Реабілітаційна діяльність
попередження криз, інформування, тренінги для батьків	оперативна допомога в момент загострення проблеми (домашнє насильство, втрата житла, хвороба)	емоційна стабілізація, відновлення здатності сім'ї функціонувати, запобігання поглибленню кризи	допомога у відновленні соціальних зв'язків, ролей, навичок виховання дітей

Психоедукація	Оцінка потреб і ризиків усіх членів сім'ї	Соціальний супровід	Індивідуальне, сімейне й групове консультування; онлайн-консультування
інформування для розуміння реакцій, зниження тривоги, формування ефективних способів подолання кризи, взаємопідтримки	визначення актуальних проблем, загроз і ризиків для кожного члена сім'ї з метою надання адекватної допомоги	тривала підтримка сім'ї до стабілізації її функціонування	допомога в опрацюванні особистих переживань, зниженні стресу й напруги, покращенні сімейних взаємин і відновленні функціонування сім'ї, зокрема і через відеозв'язок, чати месенджерів тощо

Тренінги та навчальні практикуми для батьків	Захист прав дитини та членів сім'ї	Активізація ресурсів членів сім'ї для подолання кризи й підвищення її життєстійкості	Інтеграція ресурсів соціальної підтримки громади
спеціальна організація занять для розвитку батьківських компетенцій, підтримки дітей і стабілізації сім'ї	реалізація конкретних дій для забезпечення безпеки, добробуту й гідності кожного члена сім'ї в кризових ситуаціях; забезпечення найкращих інтересів дитини	застосування різних методів і форм соціальної роботи з метою виявлення, підсилення та використання можливостей для відновлення стабільності й ефективного функціонування сім'ї	координація та об'єднання діяльності різних служб, організацій і неформальних мереж для комплексної допомоги сім'ї в кризі, ефективна міжвідомча взаємодія

Залежно від життєвих обставин та потреб, соціальну роботу з сім'ями в кризі прийнято диференціювати за такими напрямками діяльності фахівців



Соціальний супровід передбачає надання комплексу соціальних послуг та використання різних форм, методів соціальної роботи, спрямованість та комбінування яких визначається потребами та ресурсами кожної конкретної сім'ї

Функції фахівця з соціальної роботи



Очікувані результати соціальної роботи (у т.ч. й мультидисциплінарної команди)



Травматизація дітей у сім'ях, що переживають кризи



Травми розвитку (травми родом з дитинства, дитячі психологічні травми)

- це події або досвід, що спричиняють значну дистрес-реакцію в дитини та можуть викликати негативні наслідки у її психічному та фізичному здоров'ї, емоційному і соціальному благополуччі, поведінці й розвитку, адже механізми адаптації ще не сформовані

постійне
ігнорування,
нехтування
дитиною або її
почуттями

дорослі не
помічають або
висміюють
переживання
дитини

дражнять,
критикують,
пригнічують
бажання

приниження,
критика та
всілякі
глузування

часто і надовго
залишають
наодинці

Види дитячих травм

Емоційна травма - пов'язана з негативним емоційним досвідом, таким як страх, тривога, сором, відчуття відкинення та ін.

Фізична травма - пов'язана з тілесними ушкодженнями, які можуть бути заподіяні через насильство, нещасні випадки, бійки та інші ситуації

Сексуальна травма - пов'язана з непристойною поведінкою дорослих або старших дітей, що може призвести до статевого насильства, зґвалтування або інших форм сексуальної експлуатації

Соціальна травма - пов'язана з соціальним відкиданням, булінгом, дискримінацією, зневаженням, знущанням, залишенням та іншими формами негативної соціальної поведінки щодо дитини

Травма через втрату - пов'язана зі смертю близьких людей, розлученням батьків, переїздом, від'їздом та іншими формами розриву зв'язку зі знайомим оточенням

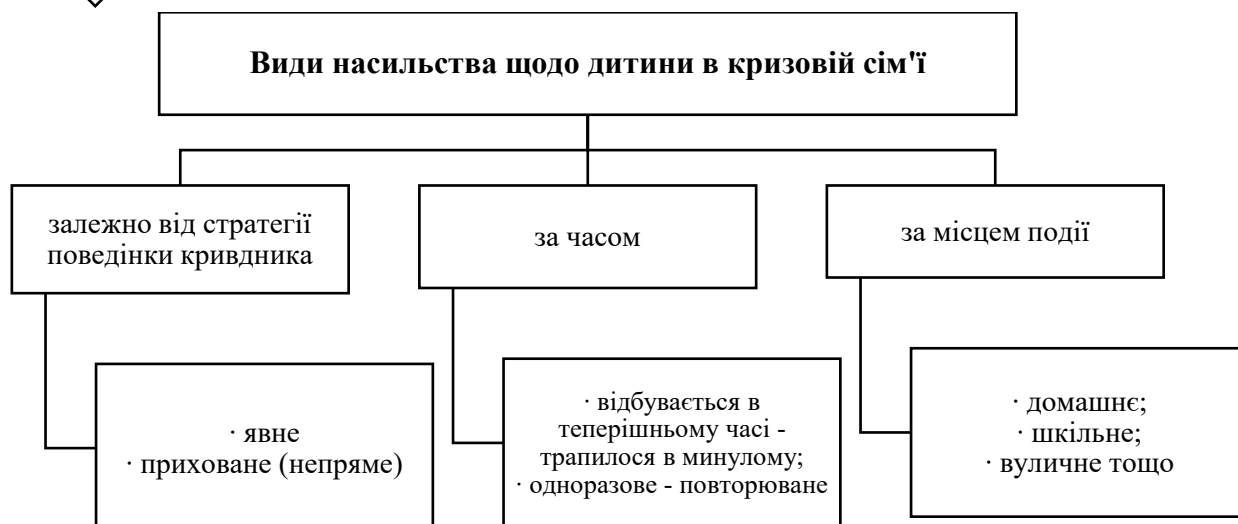
Травма через неналежне виховання - пов'язана зі знущанням, насильством, зневаженням, ухилянням чи неналежним виконанням батьками або іншими дорослими обов'язків щодо дитини

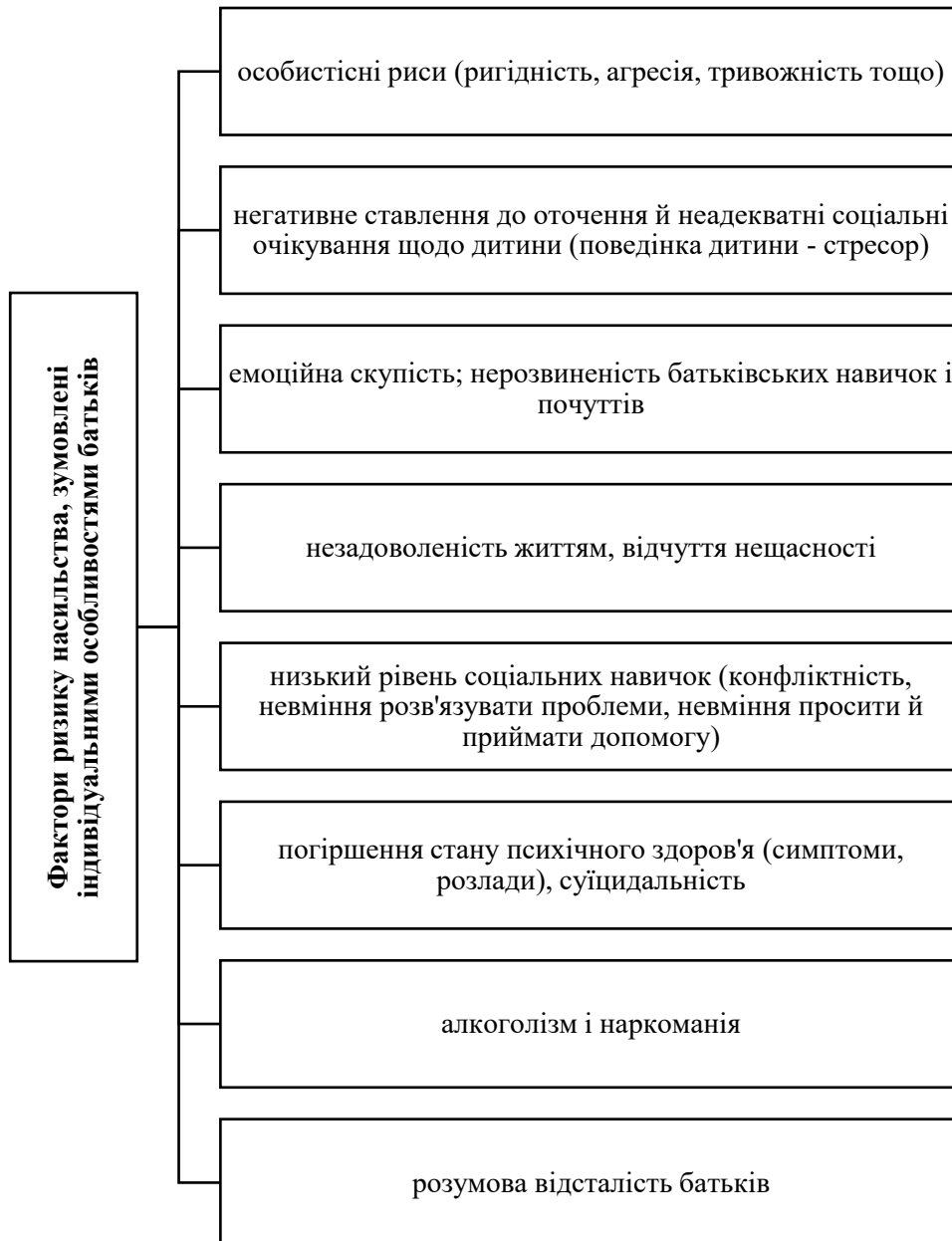
Рання дитяча травма - стосується травматичного досвіду, пережитого дитиною від народження до досягнення нею віку 6 років

Медична травма (педіатричний медичний травматичний стрес) - позначає низку психологічних і фізіологічних реакцій дитини та її сім'ї на певні медичні втручання

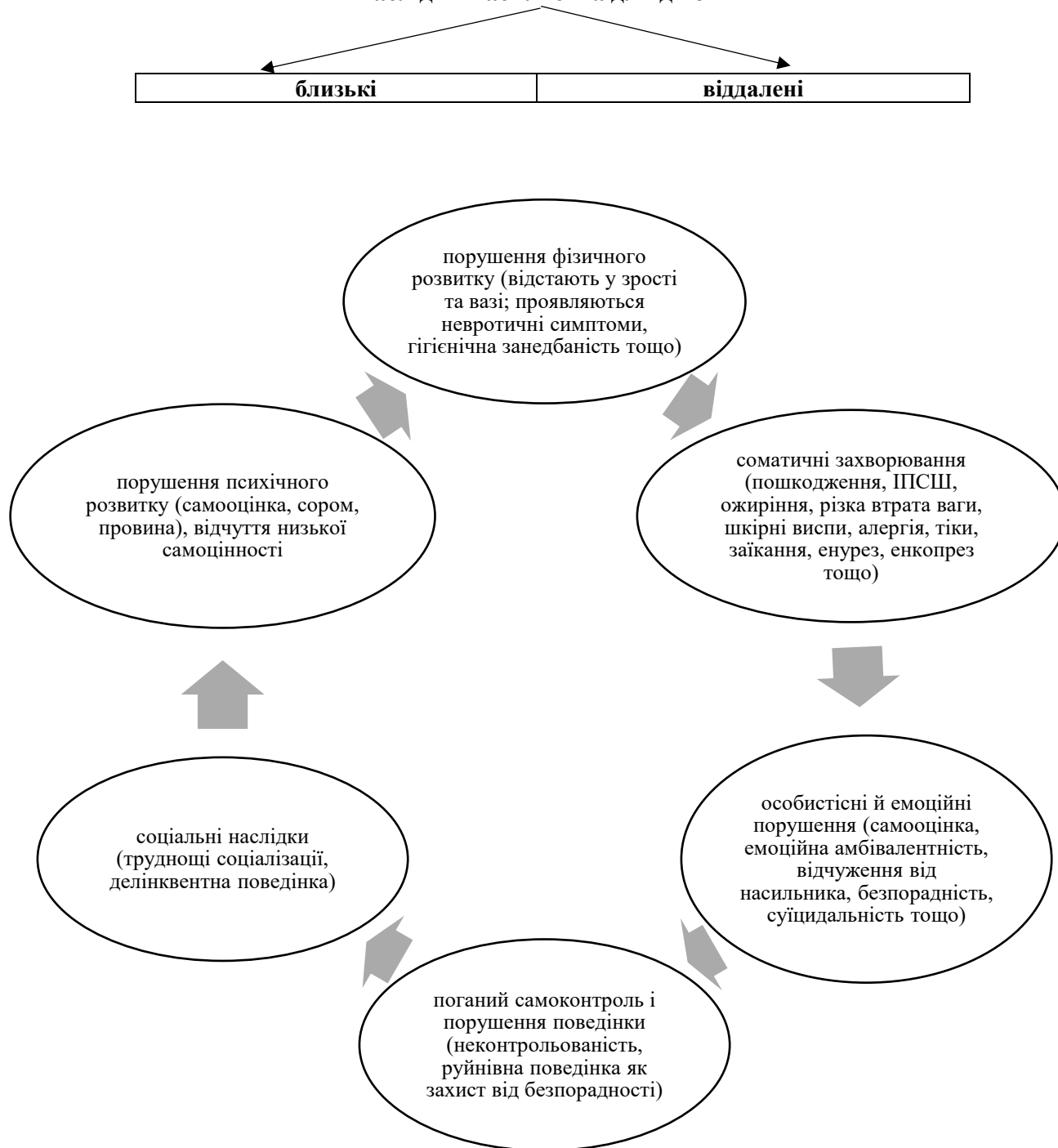
Комплексна травма - передусім переживання дитиною багаторазових травматичних подій, часто міжособистісного походження

Ознаки психологічної травми в дитини





Наслідки насильства для дітей



Особливі умови надання соціальних послуг дітям, які зазнали насильства в сім'ї у кризі

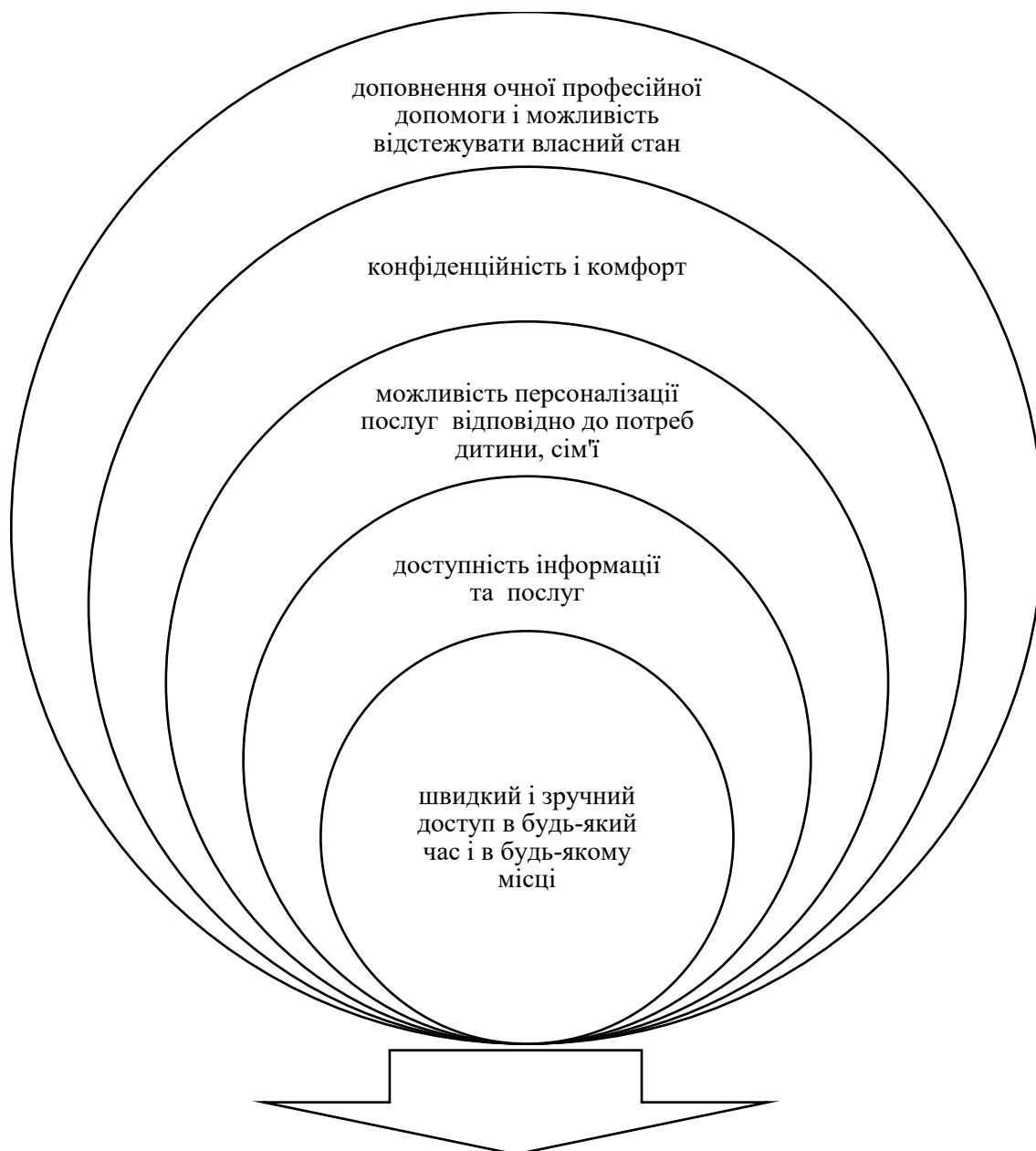


Тривалість надання допомоги дитині

Послуги надаються дитині до моменту її влаштування на постійне проживання у безпечне середовище (власну сім'ю, прийомну сім'ю чи заклад) та завершення процесу її адаптації	Якщо дитина не була вилучена з сім'ї, послуга надається протягом терміну роботи з батьками (особами, які їх замінюють), визначеного договором про співпрацю, та після закінчення роботи з сім'єю протягом терміну здійснення післяпрограми моніторингу (шість місяців)	Якщо дитина була вилучена з сім'ї, послуга надається протягом терміну тимчасового перебування дитини в безпечному місці та протягом шести місяців після повернення дитини в сім'ю або влаштування її на постійне проживання в прийомну сім'ю чи заклад	Послуги надаються протягом одного тижня до повернення дитини в сім'ю та двох тижнів після повернення дитини в сім'ю з частотою відвідувань дитини не рідше ніж два рази на тиждень. За потребою такі зустрічі можуть відбуватися частіше
---	--	--	--

П. Толлісон: «Після травматичних подій основним фактором ризику для дітей є відсутність надійної підтримки дорослих... Коли допомога надійно доступна для заспокоєння, дитина поступово інтегрує цей досвід. Без заспокоєння пригадування дитиною травмуючих подій може призвести до ретравматизації»

Потенціал цифрових платформ і мобільних додатків у процесі соціальної роботи з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях



Державні цифрові платформи України (ДІЯ; Єдина інформаційна система соціальної сфери (ЄІССС) та ін.);

інформаційно-ресурсні платформи (офіційні сайти Міністерства соціальної політики, сім'ї та єдності України, Міністерства у справах ветеранів України, Координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, UNICEF Україна та ін.);

цифрові платформи психологічної та психосоціальної підтримки («Як ти?», «Розкажи мені», «Поруч» та ін.), онлайн-платформи (UNICEF Україна, Save the Children, Terre des Hommes та ін.);

мобільні додатки (Better Me: Mental Health; Calm; Headspace та ін.);

засоби дистанційного психосоціального супроводу (Zoom, Google Meet, Microsoft Teams, Viber, WhatsApp та ін.)

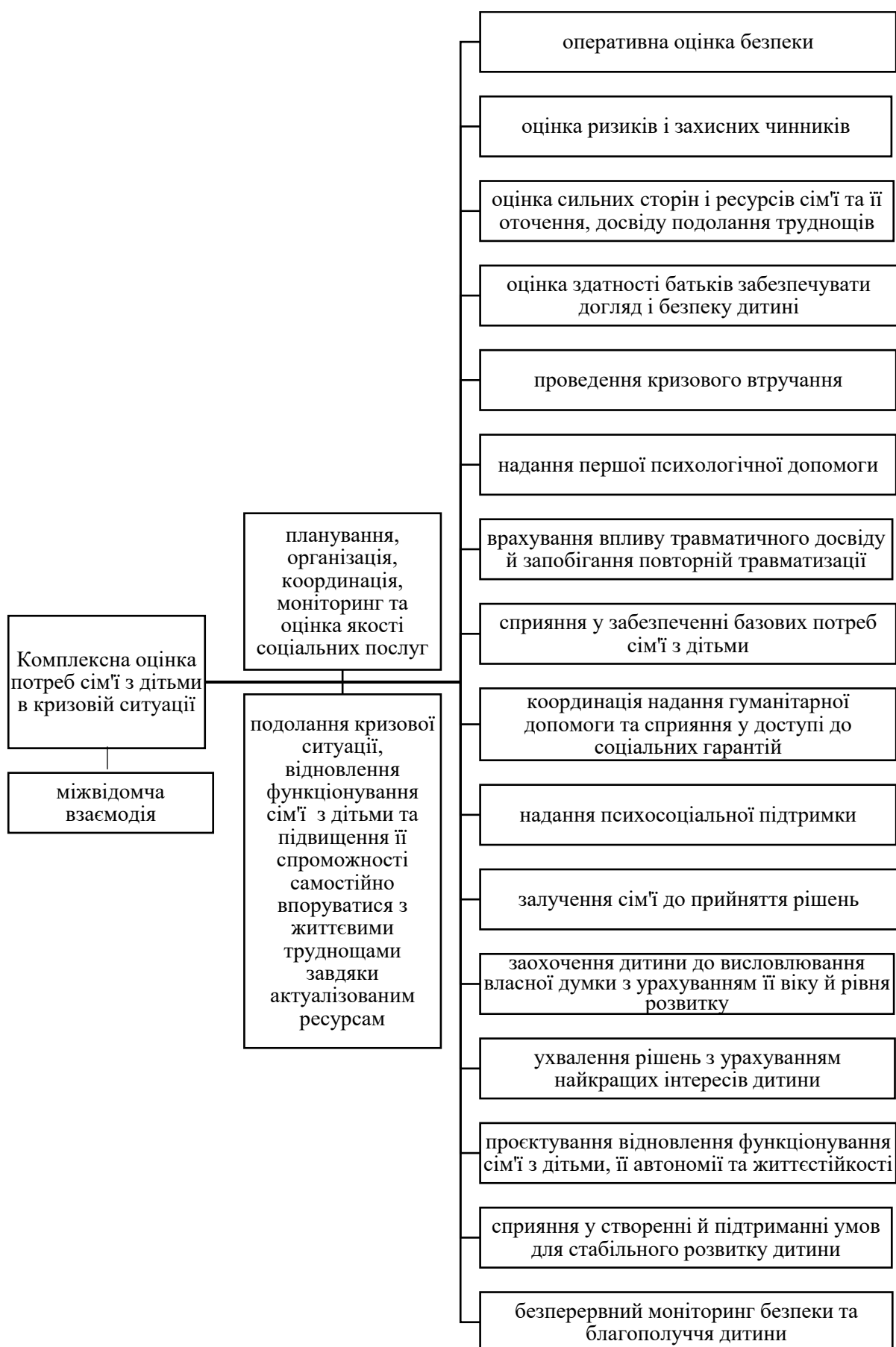
Сучасні моделі міжвідомчої взаємодії суб'єктів соціальної роботи і психосоціальної підтримки сімей з дітьми в кризових ситуаціях



Функції окремих суб'єктів міжвідомчої взаємодії



Особливості ведення випадку в соціальній роботі з сім'ями з дітьми в кризових ситуаціях



Перелік питань для самоконтролю

1. Які основні види кризових ситуацій можуть виникати в сім'ї та як це може бути враховано в діяльності фахівця з соціальної роботи?
2. Які психологічні та соціальні наслідки переживання кризових ситуацій у сім'ї можуть спостерігатися у дітей та дорослих?
3. Які нормативно-правові документи регулюють соціальну роботу з сім'ями, що перебувають у складних життєвих ситуаціях і переживають кризові ситуації?
4. Які методи оцінки потреб і ризиків членів сім'ї можуть використовуватися фахівцями з соціальної роботи під час надання допомоги сім'ям з дітьми у кризових ситуаціях?
5. Які сучасні технології соціальної роботи з сім'ями з дітьми у кризових ситуаціях може використовувати фахівець із соціальної роботи та які особливості їх застосування?
6. Яку роль відіграють цифрові платформи, мобільні додатки, онлайн-консультування, онлайн-групи підтримки у наданні допомоги сім'ям, що переживають кризу?
7. Як і у яких випадках здійснюється міжвідомча взаємодія фахівців у підтримці сімей з дітьми, які перебувають у кризових ситуаціях?
8. Які особливості соціальної роботи з дітьми, що зазнали психологічної травми внаслідок кризових ситуацій у сім'ї, та які ресурси сприяють їхньому відновленню й адаптації?

Список використаних і рекомендованих джерел до теми

1. Бичук І. О., Сокол М. В. Соціальна робота з сім'єю : методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 40 с.
2. Державний стандарт соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах (наказ Міністерства соціальної політики України від 31.03.2016 р. №318 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-16#Text>
3. Діти, які опинилися в складних життєвих обставинах, як вразлива соціальна група неповнолітніх / Технології соціальної роботи і соціальної допомоги в умовах трансформаційного періоду: навчально-методичний посібник / за заг. ред. А. О. Полянничко, А. В. Кирилюк. Суми : ФОП Цьома, 2020. С.78-92.
4. Капська А. Й., Пеша І. В. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей. Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 232 с.
5. Лютий В. П., Гаврилюк К. О. Критерії оцінювання якості соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2020. Випуск 75. С.115-121.
6. Моргай Л. А. Робота соціального працівника з проблемними сім'ями. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць. Випуск 79. Том 1. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С.227-230.
7. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості (постанова Кабінету Міністрів України від 19.11.2025 р. №1505). URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1505-2025-n#Text>
8. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад. : Г. Б. Растроста. Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64 с.
9. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч. І. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрович. Київ: Обнова компанії, 2017. 256 с.
10. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч.2. Ознаки вразливості та специфіка підтримки сім'ї і дитини / за заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : Обнова компанії, 2017. 352 с.
11. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство «Україна», 2015. 424 с.
12. Спільно до нових послуг. Керівництво із впровадження соціальних послуг для сімей з дітьми в громадах. Частина 2. Ведення випадку та міжвідомча взаємодія. Посібник / Дацаківська О. Ю., Стельмах С. С., Максименко К. М. Київ, 2021. 72 с.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ І РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Монографії, підручники, навчальні посібники

1. Актуальні питання соціальної роботи : навч. посіб. / О. М. Денисюк та ін.; ред. кол.: О. В. Епель, Т. Л. Лях, І. В. Силантьєва. Ужгород : РІК-У, 2023. 420 с.
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/qbnugh>
3. Бичук І. О., Сокол М. В. Соціальна робота з сім'єю : методичні рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 40 с.
4. Бондаренко Н. О. Соціальна робота з різними групами отримувачів соціальних послуг : Навчальний посібник. Київ : НУБіП України, 2024. 524 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/baifhn>
5. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : теоретико-методичні основи : монографія. Хмельницький : Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.
6. Герберт К. Розуміти травматичний досвід : Путівник для безпосередніх учасників та їх родин. Львів : Видавництво «Скриня», 2015. 67 с.
7. Гершанов О. Основи роботи з травмою. Ізраїльська коаліція травми (ISRAEL TRAUMA COALITION). Проєкт Ради Європи «Внутрішнє переміщення в Україні : розробка тривалих рішень». Б.р. 24 с.
8. Гусак Н., Кабаченко Н. Управління діяльністю соціальних служб : методичний посібник / упорядн., заг. ред. О. Іванова, Н. Гусак; ПРООН в Україні, Проєкт «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». Київ : К.І.С. 2013. 178 с. Режим доступу : URL : <https://www.undp.org/content/dam/ukraine/docs/Managment%20book.pdf>
9. Дубініна Я. П. Система організації соціальних служб : методичні вказівки до практичних занять для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота». Одеса : Видавництво «Друк Південь». 2018. 58 с.
10. Запобігання та реагування на насильство за гендерною ознакою : національна правова база та міжнародні стандарти / UNFPA, А. Б. Блага, О. О. Кочемировська, О. А. Мартиненко. Київ : 2022. 63 с.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/bvbupz>
12. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування : моделі, алгоритми, вправи, приклади. Навчальний посібник. Київ : МайстерКниг, 2023. 368 с.
13. Каневський В. І. Суїцидологія в соціальній роботі : навч. посіб. Миколаїв : «ДУ ім. Петра Могили», 2014. 348 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/wewqah>
14. Капська А. Й., Пеша І. В. Соціальний супровід різних категорій сімей та дітей. Навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 232 с.
15. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни : як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/dfujfp>
16. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
17. Коломієць Л. І. Діагностування потреб територіальної громади : навчальний посібник. Вінниця, 2024. 120 с.
18. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Практикум із діагностики девіантної поведінки особистості. Навчально-методичний посібник. Вінниця, 2010. 68 с.
19. Коляда Н., Левченко Н. Технології соціальної роботи : Навчальний посібник. Умань : «ВІЗАВІ», 2018. 337 с. Режим доступу : URL : <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/123456789/13235>

20. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, які опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій : посіб. / Байдик В. В. та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 135 с. Режим доступу : URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/718798/1/Konsultuvannya_2019.pdf
21. Кулик І. В. Соціальна робота з різними групами клієнтів : навчальний посібник. Івано-Франківськ : НАІР, 2020. 236 с.
22. Лукашевич М. П., Семігіна Т. В. Соціальна робота (теорія і практика) : Підручник. Київ : Каравела, 2009. 368 с.
23. Методичні рекомендації щодо соціальної роботи з військовослужбовцями та членами їх сімей, їх соціального захисту / Бриндіков Ю. Л., Дуля А. В., Караман О. Л., Островська Н. О., Трубавіна І. М., Чередниченко О. Ю.; за ред. О. Л. Караман, І. М. Трубавіної. Полтава; Кривий Ріг : КДПУ, 2024. 101 с. Режим доступу : URL : <http://hdl.handle.net/123456789/10273>
24. Мюллер М. Якщо ви пережили травмуючу подію / пер. з англ. Львів : Видавництво Українського католицького університету : Свічадо, 2014. 120 с.
25. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів : практ. посіб. / Герило Г. М. та ін. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 70 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/rebbwx>
26. Осетрова О. О. Соціально-філософський аспект дослідження феномену суїциду: монографія / Офіційний сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я. Дніпро : РВВ ДНУ; ЛПА. 2020. 124 с.
27. Особистість у кризових умовах сучасності. Травматизація та реабілітація : колективна монографія; за заг. ред. Л. М. Пріснякової. Дніпро : ЛПА, 2024. 252 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/cwrkbi>
28. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Максименка та ін. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
29. Особливості роботи з пацієнтами, які пережили полон та тортури, сексуальне насильство пов'язане з конфліктом. Рекомендації для фахівців медичної сфери / К. Возніцина, Т. Сіренко. Київ, 2023. 54 с.
30. Паламарчук О. М., Ляц О. П., Шахов В. І., Габа І. М. Соціальна робота в умовах сучасних викликів : теорія, методологія, практика : монографія. Вінниця : ТОВ «Твори», 2026. 224 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/ohpqcw>
31. Перша психологічна допомога : посібник для працівників на місцях. Київ : Університетське видавництво ПУЛЬСАРИ, 2017. 66 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/micdqg>
32. Поліщук В. М. Віковий кризовий розвиток людини : від народження до дорослості : Навчальний посібник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2020. 459 с.
33. Посібник для роботи з випадками гендерно зумовленого насильства : Реагування на розкриття гендерного насильства в умовах гуманітарної кризи. Центр прав людини, гендеру та міграції. 148 с.
34. Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія». Авторський колектив: Акименко Ю.Ф., Кириленко М. І., Лахтадир А. М., Одиниця В. В. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України, ГО «Безбар'єрність». 2023. 72 с.
35. Посібник з навчального курсу з молодіжної роботи, інформованої про травму : Проєкт. Проєкт Ради Європи «Молодь за демократію в Україні: Фаза II» та «Внутрішнє переміщення в Україні : розробка тривалих рішень. Фаза II» / Н. Боярський, Ю. Єлфімова, Н. Макієнко, О. Черних. 2022. 176 с.
36. Посібник із самопомоги для тих, хто пережив зґвалтування та зазнав сексуального насильства. SARSAS. Б.в., 44 с.
37. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник / Уклад. : Г. Б. Растроста. Суми : НВВ КЗ СОІППО, 2018. 64 с.
38. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко; за заг. ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.

39. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблемної групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
40. Психотравмівні і кризові ситуації. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Загальна редакція : Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/nnnowq>
41. Слезанська Г.І. Соціальна робота в територіальній громаді : теорії, моделі та методи : монографія / за наук. ред. д-ра пед. наук, проф. В. А. Поліщук. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2018. 382 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/rziney>
42. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми : посіб. у 2-х ч.; Ч.1. Сучасні орієнтири та ключові технології / З. П. Кияниця, Ж. В. Петрочко. Київ : Обнова компанії, 2017. 256 с.
43. Соціальна робота з вразливими сім'ями та дітьми: посіб. у 2-х ч.; Ч.2. Ознаки вразливості та специфіка підтримки сім'ї і дитини / за заг. ред.: Т. В. Журавель, З. П. Кияниці. Київ : Обнова компанії, 2017. 352 с.
44. Соціальна робота з різними категоріями клієнтів : методичний посібник до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 231 Соціальна робота / уклад.: Т. П. Хлівнюк, К. О. Кулава. Одеса : ФОП Бондаренко М. О., 2023. 78 с. Режим доступу : URL : <https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/dfd5ef39-ebff-46d1-a690-754260a5b83f/content>
45. Соціальна робота у період кризових змін : сучасні візії : колективна монографія. За наук. ред. Пелеха Ю. В. Рівне : Волинські береги, 2023. 308 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/ojyuyi>
46. Соціальна робота : реалії та виклики часу : навчально-методичний посібник. Слов'янськ : Вид-во Б. І. Маторіна. 2021. 229 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/spxekd>
47. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство "Україна". 2015. 424 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/stsqgn>
48. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. Режим доступу : URL: <https://www.academia.edu/40028931/>
49. Спільно до нових послуг. Керівництво із впровадження соціальних послуг для сімей з дітьми в громадах. Частина 2. Ведення випадку та міжвідомча взаємодія. Посібник / Дацаківська О. Ю., Стельмах С. С., Максименко К. М. Київ, 2021. 72 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/lwlsts>
50. Способи підвищення соціально-адаптивних можливостей людини в умовах переживання наслідків травматичних подій : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2017. 80 с. Режим доступу : URL : [TytarenkoMetodRec2017maket](https://tytarenkoMetodRec2017maket)
51. Столярчук О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Кременчук : НОВАБУК, 2023. 126 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/obymke>
52. Тертична Т. Д. Вправи, ігри й техніки для емоційної підтримки учасників освітнього процесу в умовах надзвичайних ситуацій. Вінниця, 2024. 55 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/tpkrme>
53. Технології соціальної роботи і соціальної допомоги в умовах трансформаційного періоду: навчально-методичний посібник / за заг. ред. А. О. Поляничко, А. В. Кирилюк. Суми : ФОП Цьома, 2020. 336 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/tgcqrg>
54. Тимошко Г. М. Організація діяльності державних і спеціалізованих соціальних служб : навчальний посібник. Ніжин : Видавець ПП Лисенко М. М., 2011. 248 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/dxibql>
55. Титаренко Т. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

56. Титаренко Т. Життєві кризи : технології консультування. 1 ч. Київ : Главник, 2007. 144 с.
57. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
58. Третинна профілактика суїцидів у закладі освіти : соціально-психологічні технології кризової взаємодії педагогічної спільноти, сім'ї, громади : методичні рекомендації / [С. Л. Чуніхіна, Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, С. Л. Кравчук, Н. Ф. Умеренкова, Л. В. Ніконенко, В. Ю. Вінков]; за ред. С. Л. Чуніхіної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 144 с.
59. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/ocdaei>
60. Шлях до зцілення : Основи роботи з наслідками травматичних подій / Н. Макієнко, О. Гершанов; Ізраїльська коаліція травми. Б.р., 72 с. Режим доступу : URL : <https://surl.li/tisuxp>

Статті у наукових фахових виданнях

1. Албул І. Підготовка фахівців соціальної сфери до надання екстреної допомоги кризовим категоріям населення. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2016. №9. С.9-13. Режим доступу: URL: <https://surl.li/lleloe>
2. Бирик Д., Невеля А. Соціальна робота в умовах війни: аксіологічний та медіальний виміри. Соціальна робота та соціальна освіта. 2026. Випуск 1 (16). С.13-22. DOI: 10.31499/2618-0715.1(16).2026.355702
3. Бриндіков Ю. Л. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в системі соціальних служб (приклад Хмельницького міського центру соціальних служб). Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 63. Том 2. С.135-140. DOI : https://doi.org/10.32782/2663_6085/2023/63.2.28
4. Бутиліна О. В., Євдокимова І. А., Кудринська Г. І. Соціальні служби під час війни: нові виклики – нові функції. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2022. Вип. 16. С.88-97. Режим доступу: URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vlnu_sociology_2022_16_7
5. Вакуленко С. М., Сичова В. В. Емоційна праця в контексті професійної діяльності соціальних працівників в Україні. Науковий журнал «Габітус». 2020. Випуск 14. С.19-24. DOI : https://doi.org/10.32843/2663_5208.2020.14.2
6. Гордєєва Т., Лазарева А. Соціальна робота в громаді з учасниками бойових дій, що були нещодавно демобілізовані. Науково-теоретичний альманах Грані, 26(3), с.69-73. DOI : <https://doi.org/10.15421/172350>
7. Губар О., Белова І. Кризове консультування в соціальній роботі : інтеграція психологічного підходу як основи ефективної допомоги клієнтам. Ввічливість. Humanitas, 2025. Вип. 3. С.43-52. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.3.6>
8. Гуцуляк Л. Роль соціальної діагностики в проєктній діяльності. Ввічливість. Humanitas. 2025. Вип. 1. С.44-48. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.1.7>
9. Давиденко Г., Швед В., Саволюк С. Види соціальних послуг та особливості їх надання для вразливих категорій населення в умовах військових дій. Ввічливість. Humanitas, 2025, вип. 5. С.23-31. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.5.3>
10. Єнгаличева І. Особливості надання послуги соціальної адаптації для ветеранів і ветеранок та членів їхніх сімей в територіальних громадах. Ввічливість. Humanitas, 2024, вип. 6, с.18-23. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2024.6.4>
11. Замашикіна О., Лазарева А., Горянін І. Формування професійної стійкості соціальних працівників : профілактика емоційного вигорання. Ввічливість. Humanitas, 2025, вип. 6, с.82-90. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.6.10>
12. Кириченко О. Соціальна робота в громаді в умовах війни. Zeszyty Naukowe Collegium Witelona. 2022. 42(1). С.63-70. DOI : 10.5604/01.3001.0015.8922
13. Клименко Ю. Соціально-психологічна діагностика, реабілітація та корекція особистості у кризових життєвих ситуаціях. Соціальна робота та соціальна освіта. 2025. Вип 1(14). С.28-36. DOI : [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(14\).2025.330876](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(14).2025.330876)

14. Коваленко А. С. Психологія кризових ситуацій: дослідження реакції людей на стресові ситуації, включаючи травми, катастрофи, втрати та інші складні події. *International scientific journal «Grail of Science»* № 54 (July, 2025). С.638-647. DOI : <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.18.07.2025.075>
15. Козлова В., Новікова Н. Соціальний працівник як агент змін у період суспільних криз: роль і виклики. *Social Work and Education*, 2025. Vol. 12, No.2. С.192-201. DOI : <https://doi.org/10.25128/2520-6230.25.2.5>
16. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Специфіка переживання кризових станів фахівцями соціальної сфери. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Випуск 46. С.166-170. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.26>
17. Коломієць Л. І. Професійна діяльність фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях: сучасні виклики, стратегії, практики. *Ввічливість. Humanitas*, 2026, вип. 1, с.73-82, DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.10>
18. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Діагностична компетентність у професійній підготовці й діяльності фахівців із соціальної роботи. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2026. Випуск 1. С.42-46. DOI : <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2026-1-7>
19. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Особливості соціальної діагностики в діяльності фахівців соціальних служб у кризових ситуаціях. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2026, вип.1(16), с.48-60. DOI : [https://doi.org/10.31499/2618-0715.1\(16\).2026.355710](https://doi.org/10.31499/2618-0715.1(16).2026.355710)
20. Колосок А., Мартинюк Т., Мельник О. Діджиталізація надання соціальних послуг. *Ввічливість. Humanitas*, 2024, вип. 5, с.134-143. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.5.17>
21. Коляда Н., Поліщук О. Психосоціальна допомога підліткам із суїцидальною поведінкою. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2019, вип. 1, с.24-30. DOI : <https://doi.org/10.31499/2618-0715.1.2018.154344>
22. Корнева А. В. Кризова ситуація як фактор формування адаптаційних стратегій. *Науковий журнал «Габітус»*, 2025. Випуск 71. С.187-190. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.71.33>
23. Корольова Н., Грозіна А. Психологічні особливості горювання внутрішньо переміщених осіб та методи роботи з травматичною втратою. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2025, с.113-128. DOI : [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1\(6\).8](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2025.1(6).8)
24. Кримчак Л. Ю. Роль фахівця із соціальної роботи в процесі супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб. *Науковий журнал «Габітус»*, 2024. Випуск 72, с.71-75. DOI : https://doi.org/10.32782/2663_6085/2024/72.11
25. Кузьменко Ю. Психологічні особливості стану та наслідків для осіб, що пережили втрату близьких людей під час війни. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. № 1. С.28-33. DOI : <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-202>
26. Кулава К. Від кризового втручання до довготривалого супроводу: еволюція консультативної практики у соціальній роботі в умовах війни. *Ввічливість. Humanitas*, 2026, вип.2, с.92-99. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.2.12>
27. Литовченко О. В. Соціальна робота в умовах катастроф як напрям у соціальній роботі (на прикладі Великої Британії). *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2024. Випуск 97. С. 86-89. DOI : <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2024.97.18>
28. Логвінова О., Рассказова О. Соціальна робота з військовослужбовцями та їхніми сім'ями в умовах тривалого конфлікту на сході України. *Соціальна робота та соціальна освіта*. 2021. Вип.2 (7). С.61-71. Режим доступу : URL : https://library.udpu.edu.ua/library_files/soc_robota_soc_osvita/2021_2/9.pdf
29. Лютій В. П., Гаврилюк К. О. Критерії оцінювання якості соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2020. Випуск 75. С.115-121. DOI : <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2020.75.25>

30. Матейко Н. М. Психологічні чинники суїцидальної поведінки військових та напрями запобігання їй. Науковий журнал «Габітус». 2020. Вип. 20. С.45-49. Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/habit_2020_20_9
31. Моргай Л. А. Особливості роботи соціального працівника з людьми похилого віку. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Умань: Візаві, 2018. С.157-165. DOI : 10.31499/2307-4906.2.2018.149234
32. Моргай Л. А. Особливості роботи соціального працівника з мігрантами. Інноваційна педагогіка. Науковий журнал. 2021. Випуск 33. Том 2. Одеса. «Гельветика». С.98-101. DOI : https://doi.org/10.32843/2663_6085/2021/33-2.19
33. Моргай Л. А. Робота соціального працівника з проблемними сім'ями. Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Збірник наукових праць. Випуск 79. Том 1. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2021. С.227-230. DOI : <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.79.1.48>
34. Музиченко І. В., Бурак А. Д. Психологічні особливості суїцидальної поведінки серед студентської молоді. Наукові перспективи. 2024. №1(43). DOI : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1\(43\)-858-868](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-1(43)-858-868)
35. Осадча Л. А., Кузнецова О.А., Москальова А.С. Психологічні чинники подолання кризових ситуацій та їхній вплив на особистісний розвиток у дорослому віці. Науковий журнал «Габітус». 2024. Вип.64. с.70-74. DOI : <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
36. Паливода Л. І. Проблема визначення понять «психічна травма», «психологічна травма» і «травма втрати» у психологічних проєкціях. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2021. Том 32 (71). №6. С.68-72. DOI : <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/11>
37. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social Work and Education. 2022. Том 9, №1. С.89-99. DOI : 10.25128/2520-6230.22.1.7.
38. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія. Випуск 1(3). С.108-115. DOI : <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-15>
39. Плахова О. М. Кризова комунікація в соціальній роботі в умовах війни. SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи. 2022, № 12. С.33-39. DOI : <https://doi.org/10.26565/2218-2470-2022-12-04>
40. Поліщук В. М., Поліщук С. А. Вікові кризи у життєвому шляху людини: базові концепти. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 34 (73). №5. С.82-86. DOI : <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/13>
41. Попель М. Функції соціального працівника при роботі з особами, схильними до суїцидальної поведінки. Актуальні проблеми психології. 2013. Том 7. Вип. 31. С.206-212. Режим доступу : URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i31/27.pdf>
42. Проданова О. М. Мотиваційні ресурси особистості та переживання кризового стану. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. Вип.4. С.145-149. DOI : <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.28>
43. Савелюк Н., Муравйова О. Особистісне сприймання нормативних криз із позицій дитини і дорослого в ненормативних життєвих умовах. Збірник наукових праць РДГУ. 2024. Випуск 22, с.102-110. DOI : https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi22
44. Сахарук Ю. П. Сучасні підходи до соціальної роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах воєнного стану. Публічне управління та соціальна робота. 2024. №2. С.72-79. Режим доступу : URL : <https://journal.ldubgd.edu.ua/index.php/soc/article/view/2914/2795>
45. Серьогіна Н. Методи кризового консультування та оцінка ризиків у соціальній роботі: сучасні підходи та міждисциплінарні орієнтири. Соціальна робота та соціальна освіта. 2025. Вип 2(17). С.140-147. DOI : 10.31499/2618-0715.2(17).2026.361140
46. Столярик О. Переосмислення соціальної роботи через призму травмоінформованості. Social Work and Education, 2025. Vol. 12, No. 3 pp. 424-443. DOI: 10.25128/2520-6230.25.3.11
47. Столярик О., Семигіна Т. Вікарна травма у соціальній роботі: між професійною емпатією та самозбереженням. Ввічливість. Humanitas, 2026, вип. 1, с.253-262. DOI : <https://doi.org/10.32782/humanitas/2026.1.33>

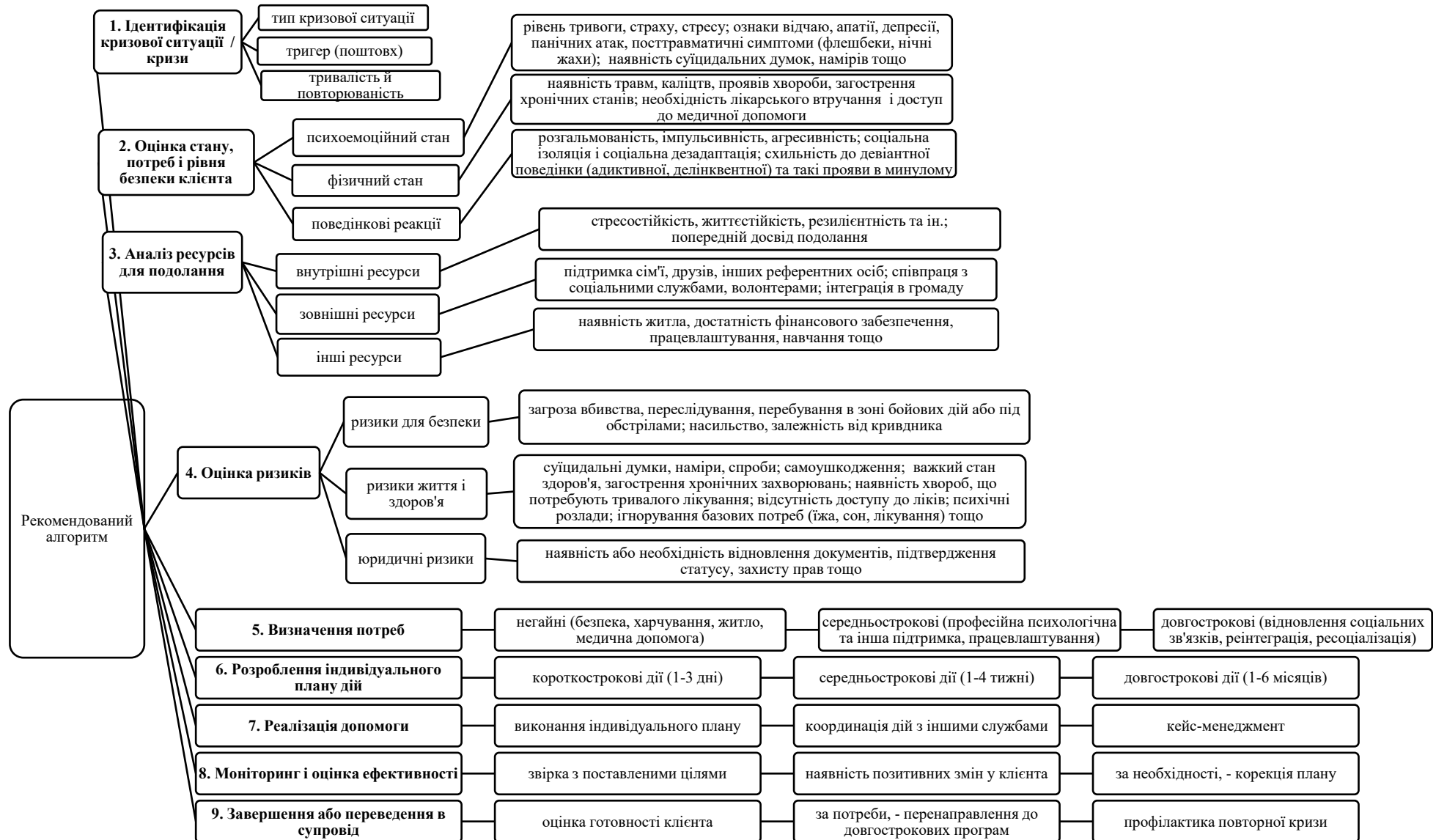
48. Столярик О., Семигіна Т. Повернутися з війни : психосоціальна підтримка ветеранів/нок та членів їхніх сімей. *Social Work and Education*, 2023. Vol. 10, №1. pp.63-77. DOI : 10.25128/2520-6230.23.1.6
49. Столярик О. Переосмислення соціальної роботи через призму травмоінформованості. *Social Work and Education*, 2025. Vol. 12, No. 3 pp.424-443. DOI: 10.25128/2520-6230.25.3.11
50. Тимків Л. Діагностична компетентність соціальних працівників у роботі з дітьми та сім'ями. *Публічне управління та соціальна робота*. 2024. №1. С.70-75. DOI : <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2024-1-11>
51. Титаренко Т.М. Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2020, вип. 45(48), с.59-68. DOI : [10.33120/ssj.vi45\(48\).142](https://doi.org/10.33120/ssj.vi45(48).142)
52. Ткачишина О. Р. Кризові ситуації : адаптаційні ресурси особистості та соціальні стереотипи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №1, Т.3. С.116-120. DOI : <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>
53. Тополянський С. І. Особливості та базові аспекти сучасної соціальної роботи в умовах надзвичайних ситуацій. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2026. Випуск 1 (58). С.279-284. DOI : 10.24144/2524-0609.2026.58.279-284
54. Фуштей О., Митькевич О. Соціальна робота з людьми похилого віку в умовах воєнного стану. *Наукові записки ВДПУ імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*. 2024. Випуск 78. С.51-56. DOI : <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-78-51-56>
55. Чуйко Г. Криза сенсу як переломний момент життя людини. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський*, 2019. Вип.45. С.405-428. DOI :10.32626/2227-6246.2019-45.405-428
56. Чуйко Г., Комісарик М. Проблема життєвих криз особистості у психології. *Психологічний часопис*. 2019. Вип. 45. С.41-56. Режим доступу : URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_5
57. Casquilho-Martins, I. The impacts of socioeconomic crisis in Portugal on social protection and social work practices. *Sustainability*. 2021. 13(23), 13198. DOI : <https://doi.org/10.3390/su132313198>
58. Dafermos M. Discussing the Concept of Crisis in Cultural-historical Activity Research: a Dialectical Perspective. *Human Arenas*. May 2022. 7(2). P.273-292. DOI : [10.1007/s42087-022-00289-4](https://doi.org/10.1007/s42087-022-00289-4)
59. Kaźmierczak T., Olech A. Powódź, praca socjalna, 'komandosi socjalni'. o zapoznanym epizodzie z najnowszej historii służb społecznych. *Praca Socjalna*, 2024, nr. 4(39), s.13-37. DOI : 10.5604/01.3001.0054.9274
60. Kolomiets L., Shulga H. Social work with internally displaced persons with disabilities in the host community. *Social Work and Education*, 2026. Vol. 13, No. 2, pp.331-346. DOI : 10.25128/2520-6230.26.2.7
61. Kolomiets L. Features of the activities of social services specialists in Ukraine under modern challenges. *Personality and Environmental Issues*. 2025. 4.3, p.57-63. DOI : [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(3\)-57-63](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(3)-57-63)
62. Okonkwo, J. I. The Role of Social Workers in Crisis Intervention. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*. 2025. Aug. 4, p.1581-1590. DOI : <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.907000130>

Нормативно-правові документи

1. Державний стандарт соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах (наказ Міністерства соціальної політики України від 31.03.2016 р. №318). Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-16#Text>
2. Державний стандарт соціальної послуги кризового та екстреного втручання: наказ Міністерства соціальної політики України від 01.07.2016 р. №716. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0990-16#Text>

3. Державний стандарт соціальної послуги соціальної адаптації ветеранів війни та членів їхніх сімей (наказ Міністерства соціальної політики України від 11.04.2024 р. №175-Н). Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0828-24#Text>
4. Державний стандарт соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин (наказ Міністерства соціальної політики України від 01.10.2020 р. №677). Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1218-20#Text>
5. Етичний кодекс спеціалістів із соціальної роботи України (наказ Міністерства України у справах молоді та спорту від 09.09.2005 р. N1965). Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/show/v1965643-05#Text>
6. Закон України "Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», 1992. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text>
7. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб», 2015. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18#Text>
8. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», 2018. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text>
9. Закон України «Про основи соціального захисту бездомних осіб і безпритульних дітей», 2005. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2623-15#Text>
10. Закон України «Про основи соціальної захищеності осіб з інвалідністю в Україні», 1991. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/875-12#Text>
11. Закон України «Про протидію торгівлі людьми», 2012. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3739-17#Text>
12. Закон України «Про соціальні послуги», 2019. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text>
13. Закон України «Про соціальну адаптацію осіб, які відбувають чи відбули покарання у виді обмеження волі або позбавлення волі на певний строк», 2011. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3160-17#Text>
14. Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», 2001. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text>
15. Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», 1993. Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text>
16. Про реалізацію експериментального проекту із запровадження комплексної соціальної послуги з формування життєстійкості (постанова Кабінету Міністрів України від 19.11.2025 р. №1505). Режим доступу : URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1505-2025-n#Text>

Схема аналізу кризи й кризової ситуації та алгоритм діяльності фахівця з соціальної роботи



Додаток 2 до Державного стандарту соціальної послуги кризового та екстреного втручання (пункт 1 розділу III)

ОЦІНКА кризової ситуації

Найменування організації, яка надає соціальну послугу:

Посади та П. І. Б. спеціалістів, які заповнюють цю форму:

1.	
2.	

Дата і час початку оцінювання:

Дата і час закінчення оцінювання:

П. І. Б. отримувача соціальної послуги:

Місце, де проводиться оцінювання:

П. І. Б. особи, що звернулась/повідомила про кризову ситуацію:

У разі якщо про кризову ситуацію повідомила стороння особа, стислий опис кризової ситуації, викладений цією особою:

Отримувач може обговорювати/описувати кризову ситуацію:

☐ Так

☐ Ні

Стислий виклад проблеми/кризової ситуації зі слів отримувача соціальної послуги:

Опис кризової ситуації надавачем соціальної послуги (суть кризи)
--

Часові характеристики кризової ситуації (скільки часу триває)

Що викликало кризову ситуацію (спровокувало або передувало їй)
--

На кого впливає кризова ситуація

Коментарі:

Очікування отримувача соціальної послуги від кризового втручання:

Чи існує загроза життю або здоров'ю отримувача соціальної послуги:

Зі слів отримувача: ☐ Так

☐ Ні

За висновком надавача: ☐ Так

☐ Ні

Висновки надавача соціальної послуги:

Рівень функціонування отримувача соціальної послуги (можливість самообслуговування):	☐ може самостійно ☐ може з частковою допомогою	
Наслідки кризи:		
Коментарі:		

Потреби у терміновій кризовій допомозі:

Потреба	Так	Ні	Коментарі
Тимчасовий притулок			
Одяг			
Харчування			
Госпіталізація (обстеження у лікаря)			
Допомога правоохоронних органів			
Відновлення документів			
Супровід до безпечного місця перебування			
Кризове консультування			
Інше			

Інформація про скарги на стан здоров'я:

Скарги	Так	Ні	Коментарі
Порушення сну			
Порушення режиму харчування			
Біль в області серця			
Тиск			
Головний біль			
Інше			

Інформація про родину отримувача соціальної послуги:

Хто з родичів/близких поінформований про кризову ситуацію	
Чи зацікавлений отримувач в інформуванні родичів/близких про кризову ситуацію	
Чи може отримувач розраховувати на підтримку та допомогу родичів/близких	

Контакти родичів/близких отримувача соціальної послуги:

--

Ресурси отримувача соціальної послуги:

Чи має досвід переживання подібної ситуації в минулому	
Чи може застосувати досвід переживання кризової ситуації для подолання наслідків нинішньої кризи	
Чи готовий до співпраці з фахівцями у формуванні стратегій подолання кризової ситуації	

Короткотривала мета втручання:

Довготривала мета втручання:

Рекомендації надавача соціальної послуги:

Перелік запитань, щоб проаналізувати доступні ресурси у подоланні травматичної ситуації (М. Лаад)

Belief: У що й у кого Ви вірите? Які у Вашому житті є традиції, які Ви любите та/або дотримуєтеся? До якої групи чи спільноти Ви хотіли б належати (професійна спільнота, група за інтересами тощо)? Які їхні цінності Вам близькі? Що Ви цінуєте у партнерах, з якими у Вас є спільна справа, робота, хобі, інтереси тощо? Що, на Вашу думку, цінують Ваші партнери? Які смисли наповнюють Ваше життя?

Affect: Які емоції Ви відчуваєте у певний момент, чи можете їх назвати? Чи вмієте Ви розпізнавати емоції інших людей? Чи впливаєте Ви на себе та оточуючих Вас людей з урахуванням їх/своїх емоційних реакцій? Чи ділитесь Ви своїми переживаннями з тими, хто поруч? Чи дозволяєте Ви виявляти Ваші емоції? З ким у відносинах Ви дозволяєте їх виявляти?

Socialization: Що для Вас означає допомога та підтримка? Ви просите допомоги, коли її потребуєте? Чи надаєте Ви допомогу нужденним? Як Ви вважаєте, наскільки важливо ділити обов'язки у сім'ї? Чи домовляєтесь Ви про розподіл обов'язків? Вам подобається спілкуватись з іншими? Які це люди і чим вони Вам подобаються? Що Ви отримуєте у цьому спілкуванні?

Imagination: Вам подобається створювати щось нове? У якій сфері життя Ви можете назвати себе новатором? Яка сфера для створення нового найцікавіша для Вас? Чи виділяєте Ви час у своєму житті на спілкування з мистецтвом, на продукування чогось нового? Чи дозволяєте Ви собі мріяти? Чи представляєте Ви Ваші мрії та бажання? Як Ви розвиваєте свою уяву?

Cognition and thought: Чи важливо Вам оцінити ситуацію, зібрати всю інформацію? Що для Вас "вся" інформація? Які ризики Ви закладаєте у планування, коли зібрана інформація не є вичерпною? Як Ви перевіряєте достовірність отриманої інформації? Чи аналізуєте Ви складні ситуації Вашого життя? Чи допомагає Ваш досвід "не ставати на ті ж граблі"? Чи відстежуєте Ви прогрес у вирішенні складних життєвих ситуацій з часом (з віком)? Як часто Ви у своєму житті тренуєте себе, самодисциплінуєте? Що значить у Вашому житті дисципліна?

Physical: Як Ви дбаєте про себе? Чи повноцінно Ви спите? Чи можете Ви захопитися роботою, незважаючи на фізичний дискомфорт (холод, голод тощо)? Чи Ви уважні до себе і можете відрізнити фізичний дискомфорт від емоційного невдоволення? Як Ви чергуєте свою активність та періоди відпочинку? Які види відпочинку Вам більше подобаються? Чи плануєте Ви відпочинок у Вашому повсякденному житті? Чи Ви виконуєте ці пункти плану? Які види фізичних навантажень є у Вашому житті? Чи уважні Ви у своєму харчуванні до свого організму? Зберігаєте баланс між корисним і приємним у Вашому харчуванні? Ви використовуєте техніки релаксації? Які з них практикуєте?

BASIC Ph (Mooli Lahad)

Друкується за: Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2.
/ Загальна редакція: Л. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. 240 с.

URL: <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>

Інструкція: Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі, переживаєте сильний стрес. Що найчастіше Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожне твердження і поставте хрестик («+») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

1 – я зрідка користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

2 – я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

3 – я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

4 – я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

5 – я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

6 – я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

№ з/п	Твердження	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми						
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано; наприклад, плачу, коли думаю про себе						
3	Я шукаю підтримки інших людей						
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці						
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним (-ною) у тому, що обираю найкращий варіант вирішення проблеми						
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай						
7	Я вірю у свої власні сили і свою здатність долати перешкоди						
8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт						
9	Я бесідую з друзями по телефону						
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми						
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення						
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака						
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»						
14	Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині						
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї						

16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві						
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком						
18	Я використовую вправи для розслаблення						
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві						
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію						
21	Я глибоко занурююсь у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу						
22	Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще						
23	Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається						
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем						
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію						
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії						
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись						
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб						
29	Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них						
30	Я намагаюся постійно займатись якоюсь фізичною діяльністю						
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»						
32	Я даю вихід своїм емоціям						
33	Я пишу листи та е-мейли до друзів, сподіваючись, що вони дадуть відповідь						
34	Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх						
35	Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них						
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою) для того, щоб позбутися надлишку енергії						

Для визначення індивідуальної стратегії подолання кризових ситуацій слід підрахувати суму балів у кожному з шести стовпчиків.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Комбінація шести параметрів моделі BASIC Ph становить індивідуальний стиль боротьби з несприятливими обставинами. Потенційно кожна людина володіє кожною зі згаданих вище стратегій з раннього дитинства і впродовж усього свого життя.

Вправи і техніки для самопомоги, самотурботи фахівців та використання в роботі з клієнтами, що переживають кризові ситуації

Вправа «Колаж»

5-6 осіб об'єднуються в міні-групи. Завдання кожної міні-групи – створити колаж на задану тему. Учасники міні-групи працюють над колажем, але не підписують жодну з його частин. Далі учасники міні-груп роздивляються колаж іншої команди, визначають призначення, обговорюють ймовірну назву колажу, його структурних частин, а також залишають на окремому аркуші паперу певне послання для авторів колажу. Після цього всі міні-групи повертаються до своїх колажів, знайомляться з залишеними посланнями. Відбувається обговорення.

Вправа «Герой історії»

Аркуш паперу формату А4 ділиться на шість рівних частин. Перша частина – це герой історії (людина чи тварина, вигаданий або справжній персонаж). Починає складатися історія: «Жив, був ...».

Друга частина – місія. Для чого живе цей Герой, що він робить?

Третя частина – це суперсили Героя, тобто те, завдяки чому Герой може виконувати дії, представлені в другій частині.

Четверта частина – перешкоди, що заважають Герою і з якими він бореться? Це можуть бути люди, обставини.

П'ята частина – які у Героя були навички, завдання, але «одного разу щось трапилось».

Шоста частина – чим закінчується історія Героя, якщо вона закінчується.

Аналізується те, чи є логіка в цій історії про Героя. Якщо трапляється так, що між частинами немає зв'язку, швидше можна говорити про розірвану безперервність життя. Варто з'ясувати, яка саме безперервність зруйнована й спробувати її відновити.

Вправа «Колесо балансу»

Для роботи необхідні: аркуш, ручка, маркери чи кольорові олівці.

Інструкція: «На колесі зображені 8 сфер життя. Подумайте, що у цих сферах у вас відбувається зараз, що для вас важливо. Оцініть кожен сферу вашого життя по 10-бальній шкалі, ставлячи собі у кожній сфері свого життя три питання, як приклад: 1. «Що для мене значить 10 балів у цій сфері?». 2. «Що для мене значить 0 балів в цій сфері?». 3. «У скільки балів я оцінюю зараз цю сферу?».

Критерій оцінки можливий за такими параметрами:

0, 1, 2, 3 – повна відсутність або мінімальна задоволеність в життєвій сфері;

4, 5, 6, 7 – середній ступінь, щось вже досягнуто, але до ідеалу ще далеко;

8, 9, 10 – максимальна ефективність цієї сфери в житті.

Варто пам'ятати: оцінки суб'єктивні й індивідуальні.

Правильних або неправильних оцінок не існує.

Постарайтеся бути максимально чесними, оцініть кожен сферу виходячи з власних відчуттів.

Після того як ви оцінили всі сфери життя, з'єднайте всі позначки плавною лінією та подивіться, яку фігуру ви отримали.

Уявіть: це ваша «машина» з такими колесами. Як ви поїдете на ній по життю?

Два основні показники – це наскільки отримана вами фігура гармонійна, схожа хоч трішки на колесо, і який його діаметр.

Якщо у Вас рівне, красиве, але маленьке коліщатко – ви їдете по життю тихо, спокійно, обережно. Ви докладаете зусилля щоб почуватися щасливими, трапляються періоди «погано», але інколи трапляється думка «аби не гірше».

Якщо колесо більше схоже на багатокутник, а кути його гострі, швидше за все, Ви досить часто відчуваєте дискомфорт по життю, труднощі та переживання – звичне для вас явище.

Якщо ж форма все-таки більш-менш нагадує коло – ваше життя збалансоване і гармонійне. Буває й таке, що в основному форма нагадує коло, але одна сфера або западає, або випинається. Це означає, що саме в цій сфері вам потрібно попрацювати, зрозуміти, чому вона виділяється в ту чи іншу сторону.

Якщо область западає, то напевно це і є та сама «ложка дьогтю в бочці меду». Середній діаметр (від 5 до 7) – задовільне відчуття від життя. Це вже непогано, але в такому випадку добре було б поспостерігати за динамікою – якщо ви розширюєте ваше колесо та воно рухається від стабільної «четвірки» до «шістки», то все чудово, ви ростете і напевно будете рости та далі, а ось, якщо ви рухається від «дев'ятки» і звужуєте діаметр, тут варто задуматися та пропрацювати.

Якщо ж більшість ваших відміток більше 7 балів ви – щаслива людина, вмієте відкрито та безоглядно радіти життю, приймати подарунки долі, простір навколо вас гармонізовано, ви вмієте керувати своїми ресурсами. Тепер ви знаєте, де перебуваєте, і якому з аспектів вашого життя потрібно приділити більше уваги. Зверніть увагу на області, в яких найменше балів.

Які перші кроки необхідно зробити, щоб підвищити рівень задоволеності цими сферами хоча б на 1 бал?

- Визначте, в яких сферах життя зміни залежать тільки від вас?
- Виділіть сфери, зміни в яких вимагають сприяння інших людей.
- Подумайте, в якій сфері ви хотіли б почати зміни найближчим часом?
- Запишіть три кроки, які ви можете зробити для виправлення ситуації в тих сферах, де вийшов найбільш сильний перекус.

Пам'ятайте про цю вправу, не викидайте листок з виконаною сьогодні роботою, підпишіть дату, складіть невеликий план розвитку сфер які занепадають, скажімо, на найближчий місяць і встановіть цілі, а після закінчення наміченого терміну виконайте техніку знову та побачите, чи вдалося вам направити сили і досягти успіху в гармонізації свого життя.

Життєві сфери

Кар'єра: цей сектор відображає рівень задоволення професійною діяльністю, що впливає на самооцінку й відчуття реалізованості (покликання, очікування, професія, зайнятість, посада, соціальний статус, мотивація, кар'єрний розвиток, бізнес, перспективи тощо).

Фінансова стабільність: цей сектор дозволяє оцінити, наскільки ви задоволені своїм фінансовим становищем і чи відповідають ваші доходи вашим потребам (доходи, управління фінансами, витрати, умови життя, забезпеченість, борги, інвестиції, додаткові джерела доходу тощо).

Здоров'я: цей сектор охоплює все – від фізичної активності до психічного балансу, що безпосередньо впливає на якість життя (самопочуття, фізична форма, зовнішній вигляд, рухливість, активність, енергія, настрій, бадьорість, харчування, режим, спорт, сон тощо)

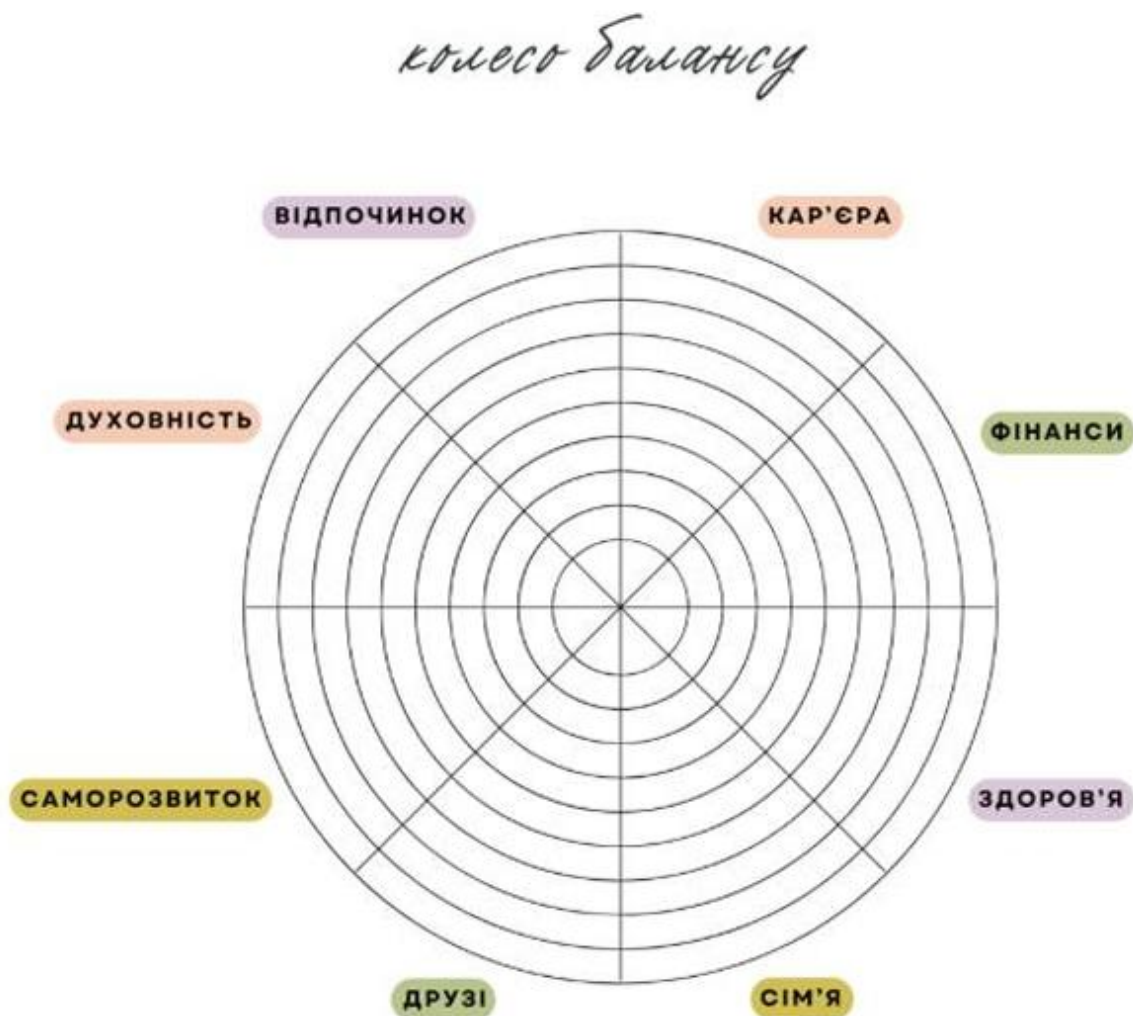
Сім'я: цей сектор допомагає оцінити, наскільки ви задоволені своїми родинними зв'язками та відчуваєте підтримку і любов близьких (партнер, діти, батьки, дитячо-батьківські стосунки, подружні стосунки, секс, комунікація в сім'ї, відсутність конфліктів і напруги тощо)

Друзі: ця сфера оцінює якість ваших дружніх стосунків та здатність будувати здорові, взаємопідтримуючі зв'язки за межами родини (коло спілкування, кількість і якість зовнішньої комунікації, включення в групи за інтересами тощо).

Саморозвиток: цей сектор допомагає оцінити, наскільки ви реалізуєте свій потенціал самовдосконалення й розвитку нових навичок (бажання й здійснення навчання, участь у тренінгах, відвідування курсів, читання книг, час на себе для самовдосконалення тощо)

Духовність: цей сектор допомагає визначитися із питаннями сенсу життя, моральними цінностями, відчуттям цілісності, внутрішнього спокою (відчуття гармонії, відчуття зв'язку з чимось більшим за нас самих, віра, духовні практики, творчість, мистецтво тощо).

Відпочинок: цей сектор стосується вміння знаходити час для себе, для розваг, відпочинку та занять, які приносять задоволення; він оцінює баланс між роботою і відпочинком, важливість якого полягає в поповненні енергії та підтриманні загального добробуту (розвага, відпочинок, хобі, подорожі, враження про яскравість життя).



Вправа «Форма і колір»

Учасників просять обрати аркуш кольорового паперу (A4) і вирізати з нього досить великого розміру коло або квадрат.

На вирізаній формі треба записати всі асоціації, які з'являються зі зробленим вибором (буквально, що на сьогодні означає коло, або квадрат і обраний колір для окремої особи; про що зроблений вибір говорить для тепер?)

Наприкінці записати одну загальну асоціацію – слово.

Символічне значення	
Форми	Кольори
Коло – жіноче начало. Символізує вічність, нескінченність, цілісність і гармонію, оскільки воно не має ні	• Червоний: Символізує силу, енергію, пристрасть, владу, вогонь, активність, але також може асоціюватися з агресією та небезпекою. Володіє стимулювальним ефектом, що постачає сильну, але грубу енергію. Може провокувати гнів, а також лють. • Синій: Колір спокою, стабільності та довіри. Сприяє розслабленню та зменшенню стресу. Суворий, чистий, важкий, таємничий. Звільняє від страхів і тривоги, очищає мислення, дає

початку, ні кінця. Це давній символ, що може представляти божественну енергію, цикл життя, досконалість, захист, єдність та безперервність буття.	можливість прислухатися до внутрішнього голосу та інтуїтивно приймати правильне рішення. • Зелений: Асоціюється з природою, гармонією, надією та оновленням. Живий, свіжий, ніжний, заспокійливий, насичений. Він діє заспокійливо, об'єднує людей з природою, допомагає бути ближче один до одного. • Жовтий: Символ радості, оптимізму та енергії, легкий, струменистий, теплий, яскравий. Стимулює розумову діяльність та креативність. Він покращує пам'ять, допомагає в прийнятті нових ідей, збільшує концентрацію уваги, сприяє швидкому і справедливому вирішенню проблем, організовує, звільняє від негативу.
Квадрат – чоловіче начало. Символізує стабільність, порядок, стійкість та достаток; раціональний, послідовний спосіб мислення	• Помаранчевий: колір пристрасних мрійників, інтуїції, ентузіазму. Колір теплоти, легкості; означає бадьорість, спонтанність, готовність до вирішення складних завдань, позитивний настрій, пристрасть, радість. Помаранчевий володіє позитивним впливом на людей. Відтінок символізує благородство, насолоду, свято. • Фіолетовий: Пов'язаний з творчістю, духовністю, містикою та мудрістю. Меланхолія і фрустрація. • Коричневий: потреба в комфорті, затишку, спокої та задоволенні тілесних відчуттів; прагнення до стабільності, уникнення конфліктів і стресу; може вказувати на пасивність або залежність. • Чорний: Символ суму або сили, авторитету. Може вказувати на депресію, придушення, порожнечу, обмеження, руйнування, стриманість. • Білий: Означає чистоту, невинність, світ, смиренність, повагу, точність, молодість та нове життя. Також може бути нейтральним фоном.

Вправа «Маленькі кроки»

У процесі обговорення учасникам рекомендується визначати одну мету, важливу саме зараз, та час, за який планується її досягнути. Цю мету кожен з учасників записує на аркуші паперу. Після цього процес досягнення мети умовно розділяється на ряд кроків, здійснення яких має призвести до досягнення мети. Кожен крок – це реальна дія, яку реально виконати за короткий час (день, тиждень тощо) і яка призведе до досягнення основної мети.

Фактично, з'являється план дій для досягнення мети. Важливо, фіксувати кожен виконаний крок, що допомагає відчувати прогрес і повертає впевненість в свої сили; застосовувати схвалення навіть за найменші досягнення, що підсилює внутрішню мотивацію та поліпшує емоційний стан; формулювати нові короткотривалі цілі, що підтримувати звичку рухатися вперед і сприяє усвідомленості.

Вправа «Коло соціальної підтримки»

В центрі аркуша паперу формату А4, або А3 кожен учасник пише літеру «Я», або зображує себе (наприклад, силует, символ тощо). Навколо слід намалювати 3-4 кола, що розширюються як концентричні кільця. Ці кільця символізують рівні близькості та підтримки: перше (найближче) – завжди поруч, дуже близькі (сім'я, партнер, найкращий друг); друге – менш близькі, але періодично підтримуючі (колеги, сусіди тощо); третє – надають опосередковану підтримку (онлайн-спільноти, наставники тощо); четверте – особи, з якими хотілося б налагодити зв'язок (групи підтримки, волонтери, фахівці та ін.).

Після заповнення всіх кіл кожному учаснику варто дати відповіді на ряд запитань:

- *усвідомлення власного кола підтримки:* що помітили, коли заповнювали своє коло підтримки; чи легко було визначити людей або організації, до яких можна звернутися; хто є

найбільшою опорою зараз, чому; чи були в оточенні люди, про яких згадали лише після виконання вправи;

- *осмислення доступності підтримки*: хто може стати першою людиною, до якої звернетеся по допомогу; до кого найпростіше звернутися по допомогу, до кого найважче; які бар'єри можуть завадити звернутися по підтримку; що могло б зробити звернення по допомогу легшим для вас; яких видів підтримки саме зараз найбільше бракує;

- *актуалізація ресурсів*: які власні ресурси допомагають підтримувати зв'язок з людьми; який ресурс зі свого кола підтримки можна використати найближчим часом; яку невелику дію можна зробити вже сьогодні, щоб зміцнити коло підтримки;

- *групова рефлексія*: що нового про важливість соціальної підтримки зрозуміли після виконання вправи; які думки були найбільш цінними; які форми підтримки може надавати група; який наступний невеликий крок готові зробити, щоб не залишатися наодинці зі своїми труднощами тощо.

Вправа «Прихисток»

«Уявіть, що ви перебуваєте в якомусь місці, яке могли б назвати своїм прихистком. Це може бути добре знайоме вам місце або зовсім невідоме, реальне або уявне, з минулого чи сьогодення, зі сну чи мрії. Для вас важливо одне: в цьому місці ви абсолютно захищені від усіх і усього. Подивіться навколо себе. Що вас оточує? Що ви робите зараз? Тут тепло чи прохолодно? Можливо, ви чуєте якісь звуки ... Відчуваєте якісь запахи ...

Ви тут абсолютно вільні й можете робити все, що вам насправді хочеться. Тут нікого немає, тільки ви. Вам спокійно і затишно. Вам не треба нікуди поспішати, можна ні про що не думати. Ви можете отримати для себе все, чого не вистачає, що хотілося б мати... У цьому місці ви можете бути стільки часу, скільки вам потрібно. Ви відпочиваєте й набираєтеся сил.

Коли ви відчуєте достатньо сили, спокою, впевненості, повертайтеся до нас, до нашої розмови. Повертайтеся до тих, кому ви потрібні, хто на вас чекає, хто вам дорогий. Пам'ятайте, цей прихисток тільки ваш і в будь-який момент вашого життя, в будь-який час, коли вам буде необхідно, ви можете потрапити туди й повернутися звідти».

Техніка «Чотири стихії» Ілана Шапіро

1. Земля

- заземлення – шукати опору стопами (земля, підлога; лежачи, сидячи, стоячи);
- напружити і різко відпустити м'язи;
- підняти плечі та різко відпустити

2. Вода

- пити воду невеликими ковтками;
- виділяти слину (наприклад, уявляючи як долька лимону лежить на язичці)

3. Повітря

- контролювати дихання;
- починати з видиху; видих довше ніж вдих; дихання квадратом (видих – пауза – вдих – пауза – видих – вдих); виконання 4-х циклів

4. Вогонь

- дивитися в різні боки і фіксуватися на великих предметах (можна назвати їх якості);
- уявляти щось в яскравих фарбах (відчуття, запахи, смаки, звуки);
- уявляти безпечне місце;
- проєктувати символ спокою і захищеності

Вправа «5 – 4 – 3 – 2 – 1»

«Сьогодні ми потурбуємося про ваш психоемоційний стан. Ми будемо вчитися виконувати вправу, яка допомагає зменшити внутрішнє напруження, переключити увагу з тривожних думок на теперішній момент, заземлитися. Будь ласка, займіть зручне положення та зверніть увагу на простір навколо себе. Не поспішайте, послідовно зосереджуйтеся на тому, що можна помітити за допомогою різних органів чуття.

Назвіть **п'ять** речей, які ви бачите навколо себе. Це може бути що завгодно – предмети, форми, деталі інтер'єру, природні об'єкти та ін.

Відчуйте на дотик **чотири** різні тілесні або тактильні відчуття – дотик одягу до шкіри, опора стоп на підлогу, спинка стільця, температура повітря, поверхні предмета в руках.

Почуйте **три** звуки – голоси, шум, роботу техніки, власне дихання тощо.

Відчуйте і назвіть **два** запахи – повітря, кави, парфумів, рослин тощо.

Зосередьтеся на **одному** смаковому відчутті. Можна навіть зробити ковток води або чаю, намагаючись відчутти смак.

Тепер ще кілька хвилин зосередьтеся на відчутті опори під ногами. Що ви відчуваєте зараз? Чи змінився ваш стан? Чи справді є щось невеличке і доступне, що кожен із вас може зробити для себе зараз і щодня? Які відчуття вам допомагають швидше повернутися в ситуацію «тут і тепер»? Якої турботи кожен із вас потребує саме зараз?».

Вправа «Відчутти опору»

«Будь ласка, сядьте на стілець. Важливо, щоб обидві ваші стопи щільно доторкалися підлоги. Озирніться навколо, зверніть увагу на місце, де ви зараз перебуваєте. Зверніть увагу на кілька нейтральних предметів довкола, їх форму, колір, розташування.

Відчуйте, як стопи торкаються підлоги. Трохи сильніше притисніть їх до підлоги й відчуйте тиск. Зверніть увагу на те, як вага тіла розподіляється між стопами. Відчуйте контакт тіла зі стільцем і підтримку спини. Покладіть долоні на стегна або підлокітники та відчуйте ще одну точку опори. Можна заплющити очі, щоб ще більше зосередитися на своїх відчуттях. Скажіть собі: «Я тут. Я відчуваю підлогу під ногами. Я відчуваю опору. Зараз я перебуваю (назвати місце)». Огляньте ще раз простір навколо, зробіть кілька вдихів і видихів. Зверніть увагу на свій стан. Що ви зараз відчуваєте? Чи змінилося відчуття напруження? Що найбільше допомогло змінам вашого стану?».

Вправа «Повернення до себе»

«Займіть зручне положення сидячи або стоячи. Зверніть увагу на контакт стоп з підлогою та відчуйте опору. Не намагайтеся спеціально змінювати дихання чи свій стан. Просто помітьте, що відбувається з вами саме зараз.

Послідовно поставте собі чотири запитання:

1. Де я зараз? (озирніться, назвіть місце вашого перебування, поточний день або час доби, знайдіть три нейтральні або приємні вам предмети).
2. Що я відчуваю тілом? (зверніть увагу на стопи, долоні, плечі, спину; зосередьтеся на точках контакту тіла з підлогою, стільцем або іншою поверхнею; якщо є бажання – зробіть невеличкий рух – потягніться угору, розправте плечі, стисніть і розтисніть долоні).
3. Що відбувається зі мною зараз? (спробуйте коротко назвати свій стан, не оцінюючи його, наприклад, «я напружений»).
4. Що мені потрібно зараз? (оберіть одну невелику й реалістичну дію, яка може підтримати вас у цей момент, наприклад, випити води, відкрити вікно, кілька хвилин побути в тиші).

На завершення ще раз відчуйте контакт стоп з підлогою, огляньте простір навколо й подумки скажіть собі: «Я тут. Ця ситуація завершилася. Зараз я можу подбати про себе».

Навчальне видання

Коломієць Леся Ігорівна

**Соціальна робота в кризових ситуаціях :
теорія і практика у схемах та таблицях : навчальний посібник**

**Навчальне видання
представлене в авторській редакції**