



Кризова психологія (вибіркова)

Ступінь вищої освіти:	Бакалавр
Спеціальність:	053 «Психологія»/ Освітня програма практична психологія
Рік підготовки:	3
Семестр викладання:	весняний
Кількість кредитів ЄКТС:	5.0
Мова(-и) викладання:	українська
Вид семестрового контролю	Залік

Автор курсу та лектор:

к. психол. наук, доцент Побокіна Галина Миколаївна

вчений ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я та по-батькові

доцент кафедри практичної психології та соціальної роботи

посада

pobokina@snu.edu.ua	+38-066-923-16-16	+38-066-923-16-16 Viber, телеграм	аудиторія за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

Анотація навчального курсу

Цілі вивчення курсу:	<p>Метою лекційних занять за дисципліною є формування у студентів цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, екстремальних та травмуючих подій, кризових періодів в житті людини, оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості в кризовому стані. Важливим завданням курсу виступає формування умінь і навичок самостійної побудови програми психологічної допомоги та супроводу особистості в кризових і посткризових ситуаціях і періодах життя</p> <p>Метою самостійної роботи за дисципліною є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, без участі викладача; розвиток творчих здібностей та активізація розумової діяльності студентів; формування в студентів потреби безперервного самостійного поповнення знань; розвиток морально-вольових зусиль; поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.</p>
Результати навчання:	<p>Знання: фундаментальні основи теоретичної, прикладної та практичної психології; закономірності побудови та ефективного впровадження психологічних технологій згідно із запитом конкретного індивіда або групи; економічний, нормативно-правовий зміст під час створення установ з надання психологічних послуг різним верствам населення; процедуру проведення примирення (фасилітації, переговорів, посередництва, консультації тощо); діагностики ситуації конфлікту; про важливість збереження здоров'я (власного й навколишніх) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії. основні методи психологічного дослідження в кризовій психології; кризи і конфлікти в житті людини та способи їх подолання; поняття про стрес та його наслідки,</p>

стратегії подолання; прояв суїцидальних тенденцій та суїцидальної поведінки; специфіку прояву посттравматичного стресового розладу; особливості переживання вікових, професійних криз; методи впливу на людину в лікувальних та профілактичних цілях.

Вміння: орієнтуватись у потоці психологічної літератури, самостійно вивчати і аналізувати наукову літературу з кризової психології; застосовувати теоретичні знання у практичній роботі, володіти методами первинної психологічної допомоги та підтримки людині в складних ситуаціях життя; діагностувати емоційні стани та інші прояви поведінки особистості у кризові періоди життя; розрізняти вікові психологічні особливості протікання кризи у людини; обґрунтовувати механізми виникнення та прояву кризових життєвих ситуацій та періодів, а також чинники, що регламентують їх протікання; здійснювати психологічний вплив на особистість у межах професійного спілкування; застосовувати креативність у пошуку шляхів вирішення та пом'якшення проблематики осіб, що переживають кризові стани; вміння надавати первинну психологічну допомогу та підтримку людям, що переживають нормативні та ненормативні кризи на різних вікових етапах; навички профілактики професійної та особистісної деформації, здатність збереження психологічного здоров'я та самовідновлення; здатність використовувати адекватні стратегії подолання критичних ситуацій та способів соціально-психологічного впливу на особистість з метою формування у неї копінг-поведінки.

Передумови до початку вивчення:

Для опанування дисципліни «Кризова психологія» студент повинен мати знання з дисциплін «Основи загальної психології», «Психологічна корекція», «Психодіагностика», «Основи психологічної практики», «Психологічне консультування».

Мета курсу (набуті компетентності)

Мета викладання дисципліни полягає у ознайомленні студентів з предметом, методами, історією становлення кризової психології; формування у майбутніх психологів уявлень про специфіку роботи психолога в умовах кризових та екстремальних ситуацій. Вивчення даного навчального курсу призначене для формування, удосконалення та розвитку у здобувача вищої освіти наступних компетентностей:

ЗК1.Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2.Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 4.Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 5.Здатність планувати та управляти часом.

ЗК 6.Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 7.Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8.Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 9.Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

СК1.Здатність і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її параметрів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного).

СК 4.Здатність до аналізу соціально-психологічних явищ, процесів становлення, розвитку та соціалізації особистості, розвитку соціальної групи та громади.

СК 6.Знання і розуміння організації та функціонування системи соціального захисту і соціальних служб.

СК 7.Здатність до співпраці у міжнародному середовищі на розпізнавання міжкультурних проблем у професійній практиці.

СК 8. Здатність застосовувати сучасні експериментальні методи роботи з соціальними об'єктами в польових і лабораторних умовах.

СК 11.Здатність до надання допомоги та підтримки клієнтам із врахуванням їх індивідуальних потреб, вікових відмінностей, гендерних, етнічних та інших особливостей.

Що забезпечується досягненням наступних програмних результатів навчання:

ПРН1.Здійснювати пошук, аналіз і синтез інформації з різних джерел для розв'язування професійних і встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між соціальними подіями та явищами.

ПРН2.Вільно спілкуватися усно і письмово державною та іноземною мовами з професійних питань.

ПРН4.Формулювати власні обґрунтовані судження на основі аналізу соціальної проблеми.

ПРН5.Теоретично аргументувати шляхи подолання проблем та складних життєвих обставин, обирати ефективні методи їх вирішення, передбачати наслідки.

ПРН6.Розробляти перспективні та поточні плани, програми проведення заходів, оперативно приймати ефективні рішення у складних ситуаціях.

Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1	Методологічні основи та система принципів кризової психології. Основні поняття кризової психології, їх семантичний та феноменологічний аналіз.	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Зміст кризової психології. Криза й критична ситуація. Кризова подія. Психічна травма. Психологічний зміст переживання.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
2	Психологічні засоби корекції кризових станів особистості	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Класифікація видів психологічної допомоги. Сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
3	Теорія посттравматичного стресового розладу	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Визначення понять «стрес», «травматичний стрес» та «посттравматичний стресовий розлад» (ПТСР). Історія створення теорії посттравматичного стресового розладу. Етіологія, епідеміологія та симптоматика ПТСР. Аналіз методів діагностики ПТСР. Теоретичні моделі ПТСР. Травматичний стрес та аварія базових ілюзій. Індивідуальна вразливість та психологічні наслідки травми.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
4	Екзистенційний напрям у психології і філософії як теоретична підстава кризової психології	денне 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Предмет та основні положення екзистенційної психології. Методи екзистенційної психології. Екзистенційний аналіз. Визначення понять «смерть», «свобода», «ізоляція» з погляду екзистенційної психології. Засоби буття у часі. Засоби буття у просторі. Засоби умови самовираження. Трансценденція. Миропроєкт. Характеристика екзистенційних тривог.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
5	Основи логотерапії.	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Характеристика сенсу. Система цінностей осмисленого життя. Вчення про свободу волі. Екзистенційний вакуум. Логотерапевтична теорія неврозів. Методи допомоги людині у ситуації ноогенного неврозу.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
6	Сутність видів криз	денне 2/0/2 заочна 0,2/0/0,2	Криза «зустрічі зі старістю» та особливості психосоціальної підтримки людей похилого віку. Психосоціальна допомога дітям, які пережили насильство в сім'ї. Психосоціальна допомога підліткам із суїцидальною поведінкою. Психосоціальна допомога при переживанні втрати (смерті) близької людини. Психосоціальна допомога дитині, котра переживає ситуацію розлучення батьків. Психосоціальна допомога жінкам, які перебувають у місцях позбавлення волі.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
7	Кризова допомога в епіцентрі кризової ситуації	денне 2/0/2 заочна 0,5/0/0,5	Класифікація екстремальних ситуацій. Екстрена психологічна допомога в екстремальних ситуаціях. Техніки екстреної психологічної допомоги. Техніки екстреної психологічної допомоги. Психологія тероризму. Стихійне масове поведінка людей в екстремальних ситуаціях. Психологічний дебрифінг.	Аналіз ситуацій. Практичні вправи. Індивідуальні завдання. Опитування
	Загальна кількість аудиторних годин:	денне 14/0/14 заочне 2/0/2		

Рекомендована література

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – Київ : Центр учб. літ., 2021. – 388 с.
2. Седих К. В. Психологія сім'ї : навч. посіб. / К. В. Седих. – 3-тє вид., стереотип. – Київ : Академія, 2021. – 192 с.
3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 159 с.

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

5. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – 476 с.

6. «Кризова психологія» [Електронний ресурс]: конспект лекцій для студентів першого (бакалавр.) рівня вищої освіти, спец. 053 «Психологія» / уклад. Є.Л.Бази́ка; Одес. нац. ун-т ім. І.І.Мечникова, Ф-т психології та соціальної роботи. Одеса : ОНУ, 2024 - 65 с. – 480 КБ.

7. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с. ISBN 978-617-527-235-0

8. Кушнір Ю. В., Оверчук В.А., Шпортун О.М. Вікова та спеціальна психологія: навчальний посібник. Вінниця: Центр оперативного друку «Документ Принт», 2020. 384 с

9. Психологічні ресурси особистості у кризових ситуаціях : матеріали п'ятих Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 22 квітня 2022 р. ред. кол. : Сафін О.Д. та ін. Умань. 126 с.

10. Психологічні основи розвитку особистості : монографія / Н.Є. Завацька, Ю.А. Завацький та ін. / За заг. ред. В.В. Бочелюка. – Запоріжжя: Просвіта, 2020. – Т.7. – 420 с.

11. Адаптаційний потенціал особистості: монографія / Н.Є. Завацька, П.С. Білецький, І.В. Ващенко, Ю.А. Завацький, О.В. Кованда, Л.В. Спицька, М.В. Тоба, Р.П. Шевченко / За заг. ред. проф. Н.Є. Завацької, проф. Р.П. Шевченко. – К. : ПВТП «LAT&K», 2019. – 239 с.

12. Соціально-психологічні особливості саморегуляції у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії: монографія / Завацька Н.Є., Ахтирська Ю.І., Комар Т.В., Завацький В.Ю., Бурлакова І.А., Жигаренко І.Є. / За наук. ред. Н.Є. Завацької, Ю.І. Ахтирської. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. 180 с. ISBN 978-617-7699-26-1

13. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>

14. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>

15. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>

16. <http://www.nbuv.gov.ua/>-Національна бібліотека України ім. В.І.Вернадського.

Методичне забезпечення

1. Психологія екстремальних та кризових ситуацій : навч.-метод. посіб. для студ. денної та заочної форм навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» / Романовський О. Г., Черкашин А. І., Грень Л.М. та ін. –Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2022. – 356 с. ISBN 978-617-8059-50-7.

2. Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Теоретичний матеріал до дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» : навчально-методичний посібник / О. Є. Олексюк. – Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. – 420 с. ISBN 867-345-684-461-4

Оцінювання курсу

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти та завдання	Кількість балів
Участь в обговоренні	10 (по 1,43 балів за 1 ЛК)
Практичні заняття	28 (7 практичних по 4 бали за 1 ПК)

Самостійна робота (контрольні роботи, реферати, есе, презентації, опрацювання наукової літератури тощо)	32
Підсумковий екзаменаційний (заліковий) тест	30
Разом	100

Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Політика курсу

Плагіат та академічна доброчесність:

Під час виконання завдань здобувач має дотримуватись політики академічної доброчесності. Запозичення (використання ідей, розробок, тверджень, статистичних або експериментальних відомостей інших авторів) повинні бути оформлені відповідними посиланнями на першоджерела. Списування або копіювання є категорично забороненими. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаково для всіх здобувачів. Здобувачі вищої освіти самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей).

Перезарахування кредитів, отриманих у неформальній освіті:

Здобувач вищої освіти може пройти певні онлайн-курси, які пов'язані з темами дисципліни, на онлайн-платформах. При поданні документу про проходження курсу студенту можуть бути перезараховані певні теми курсу та нараховані бали за завдання.

Завдання і заняття:

Усі завдання, передбачені програмою курсу мають бути виконані своєчасно і оцінені в спосіб, зазначений вище. Аудиторні заняття мають відвідуватись регулярно. Пропущені заняття (з будь-яких причин) мають бути відпрацьовані з отриманням відповідної оцінки не пізніше останнього тижня поточного семестру. В разі поважної причини (хвороба, академічна мобільність тощо) терміни можуть бути збільшені за письмовим дозволом декана.

Поведінка в аудиторії:

На заняття здобувачі вищої освіти вчасно приходять до аудиторії відповідно до діючого розкладу та обов'язково мають дотримуватися вимог техніки безпеки.

Під час занять здобувачі вищої освіти:

- дотримуються етичних правил поведіння;
- знаходяться на своєму навчальному місці;
- не заважають викладачу проводити заняття та іншим здобувачам навчатися.

Під час контролю знань здобувачі вищої освіти:

- є підготовленими відповідно до вимог даного курсу;
- розраховують тільки на власні знання (не шукають інші джерела інформації або «допомоги» інших осіб);
- не заважають іншим;
- виконують усі вимоги викладачів щодо контролю знань.