

Силабус курсу:



СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

## Кризова психологія

<b>Ступінь вищої освіти:</b>	Бакалавр
<b>Спеціальність:</b>	053 «Психологія» (Практична психологія)
<b>Рік підготовки:</b>	3
<b>Семестр викладання:</b>	осінній
<b>Кількість кредитів ЄКТС:</b>	5.0
<b>Мова(-и) викладання:</b>	українська
<b>Вид семестрового контролю</b>	Залік

**Автор курсу та лектор:**

Побокіна Галина Миколаївна

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

старший викладач кафедри практичної психології та соціальної роботи

посада

<a href="mailto:galina0189@ukr.net">galina0189@ukr.net</a>	+38-066-923-16-16	Viber за номером телефону	за розкладом
електронна адреса	телефон	месенджер	консультації

### Анотація навчального курсу

<b>Цілі вивчення курсу:</b>	<p><b>Метою лекційних занять</b> 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>
<b>Результати навчання:</b>	<p><b>Метою самостійної роботи</b> 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> <p><b>Знання:</b> 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</p>

наслідки, 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 застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК3. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК5. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії,

ЗК9. Здатність працювати в команді.

СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.

СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків.

СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.

СК6. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження

СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та рекомендації

СК8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову)

СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту

СК11. Здатність дотримуватися норм професійної етики

СК12. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

Що забезпечується досягненням наступних програмних результатів навчання:

ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань

ПР3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПР4. Обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки за результатами власних досліджень і аналізу літературних джерел.

ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.

ПР6. Формулювати мету, завдання дослідження, володіти навичками збору первинного матеріалу, дотримуватися процедури дослідження

ПР7. Рефлексувати та критично оцінювати достовірність одержаних результатів психологічного дослідження, формулювати аргументовані висновки .

ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання

ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника

ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій

ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

ПР14. Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

ПР16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога

ПР17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.

ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії

## Структура курсу

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
1.	<b>Вступ до кризової психології. Предмет, завдання та принципи роботи кризового терапевта.</b>	4/2	Поняття кризової психології та кризового консультування. Невідкладна психологічна допомога. Види кризових ситуацій. Принципи консультування та фундаментальні психологічні настанови. Методи кризової психотерапії.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
2.	<b>Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.</b>	2/2	Криза як соціально-психологічна ситуація. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики й етапи кризових станів. Криза в аспекті її переживання.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
3.	<b>Особливості кризового консультування та надання психологічної допомоги.</b>	4/2	Поняття кризового консультування. Специфіка кризового консультування. Консультування та психотерапія. Види та техніки кризового консультування. Мета та завдання кризового консультування, його ефективність та тривалість. 3. Фрейд про роботу з клієнтом. Специфіка соціальних особливостей захворювання. Основні психогенні реакції в період захворювання. Специфіка консультування на різних етапах захворювання. Особливості консультування та надання психологічної допомоги людям, які переживають втрату, ВІЛ-інфікованим, хворим на СНІД, помираючій людині. Принципи консультування: анонімність, відповідальність, делікатність, добровільність, доброзичливість, довіра, компетентність, об'єктивність, тактовність, толерантність. Об'єктивні та суб'єктивні чинники консультування. Позичі консультанта. Етичний кодекс консультанта.	

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
4.	<b>Вікові кризи. Характеристика онтогенетичних криз.</b>	4/2	Криза середини життя та зрілості. Кризи людей похилого віку. Смесложиттєва криза. Психологічна допомога особистості в подоланні вікових криз.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
5.	<b>Поняття про стрес та його наслідки, стратегії подолання.</b>	4/2	Концепція стресу, основні стадії розвитку стресу. Тривога і страхи – психологічні маркери їх появи. Стратегії подолання негативних наслідків переживання стресу. Інтегративна модель гнучкості до стресу.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
6.	<b>Синдром посттравматичного стресового розладу. Психологічні практики допомоги під час посттравматичного стресового розладу.</b>	4/2	Етапи та особливості посттравматичних станів. Фізіологія травми. Симптоми ПТСР .	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
7.	<b>Психологічний супровід особистості в період кризи.</b>	4/2	Підходи до визначення поняття психологічного супроводу особистості. Психологічний супровід в аспекті антикризової допомоги і підтримки. Зміст та етапи психологічного супроводу особистості в період кризи.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
8.	<b>Суїцидальні тенденції та суїцидальна поведінка. Психокорекційна та психотерапевтична робота психолога із суїцидентами</b>	4/2	Теорії суїцидальної поведінки. Причини суїцидальної поведінки. Види суїцидальної поведінки. Діагностика суїцидальних тенденцій та суїцидальної поведінки. Психокорекційна та психотерапевтична робота психолога із суїцидентами.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
9.	<b>Організаційні та вікові аспекти суїцидальної психотерапії.</b>	2/2	Справжні, приховані та демонстративні суїциди. Психологічна допомога потенційному суїциденту.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
10.	<b>Віктимність особистості, її причини та наслідки. Психологічна робота з жертвами насильства.</b>	2/2	Визначення віктимності. Гіпервіктимність та гіповіктимність. Норми безпечної поведінки. Види віктимізації. Типи жертв. Поняття «насильства», види насильства, негативні наслідки та засоби профілактики.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
11.	<b>Кризові ситуації в професійній діяльності. Характеристика проявів та специфіка допомоги під час екстремальних та надзвичайних ситуацій у професійній діяльності</b>	2/2	Екстремальні та надзвичайні ситуації в професійній діяльності. Емоційне вигорання як реакція на хронічні кризові ситуації в професії. Психологічна допомога представникам різних професій для подолання негативних проявів професійного та емоційного вигорання. Супервізія як чинник подолання професійного вигорання психолога.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
12.	<b>Сімейні кризи.</b>	2/2	Криза вступу у шлюб. Криза, пов'язана з народженням дитини у сім'ї. Криза, пов'язана зі вступом дитини у навчальний заклад. Криза середини життя у батьків та підліткова криза у дітей. Криза значущих стосунків. Кризи особистісної автономії. Травма сепарації. Вихід на пенсію – зміна соціального статусу людини (пенсійна криза). Розлучення. Реакції на розлучення. Гендерні особливості прийняття розлучення.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.
13.	<b>Вплив гострої та хронічної хвороби на психічний стан людини.</b>	2/2	Вплив гострої та хронічної хвороби на психіку. Психологічний аспект болю. Робота психолога з термінальними хворими. Психологічна допомога ВЛ-позитивним клієнтам.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.

№	Тема	Години (Л/ПЗ)	Стислий зміст	Інструменти і завдання
14.	<b>Криза ідентичності особистості.</b>	2/2	Провідні підходи до вивчення феномену ідентичності. Сутність, структура і класифікація ідентичності особистості. Статуси ідентичності (Дж. Марсія). Поняття «іманентної ідентичності». Усвідомлена і неусвідомлена ідентичність. «І» та «Ме» як провідні аспекти ідентичності в рамках теорії Дж. Міда. Види ідентичності (за Е. Гофманом). Критерії оцінки ідентичності. Причини виникнення кризи ідентичності. Криза ідентичності як результат стагнації в розвитку особистості. Роль кризи особистісної ідентичності в розвитку людини. Вплив «кризи ідентичності» на особистісне та професійне самовизначення. Поняття конструктивної та деструктивної кризи ідентичності. Позитивна (продуктивна, досягнута) та негативна (непродуктивна, дифузна) трансформації ідентичності. Причини трансформації ідентичності. Критерії диференційної діагностики синдрому трансформації ідентичності. Почуття ідентичності як умова успішної побудови процесу особистісного і професійного самовизначення.	Презентації в PowerPoint. Ділові ігри. Практичні вправи. Аналіз ситуацій. Тести. Індивідуальні завдання.

### Рекомендована література

#### Основна література:

1. Кризова психологія: навчально-методичний комплекс для студентів спеціальності «психологія» / укл. Кривоконь Н.І. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. – 17 с
2. Прикладна психологія : навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н.Каразіна, 2015 – 456 с.
3. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. –144 с.
4. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Пер. з англ. Діана Бусько; наук. ред. Катерина Явна. – Львів : Вид-во Українського католицького університету : Свічадо, 2014. – 120 с.

5. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації / Р. А. Мороз. – Миколаїв : Іліон, 2016. – 224 с.
6. Коен Д. Психотерапія з дітьми та підлітками, які пережили травму та втрату / Д. Коен, Е. Маннаріно, Е. Деблінджер. – Львів : Свічадо, 2016. – 264 с.
7. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В. Л. Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
8. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / Кокун О.М. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
9. Злобіна О. Г. Суспільна криза і життєві стратегії особистості / О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович. – К. : Стислос, 2001. – 238 с.
10. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності.- К., 2003.
11. Кісарчук З.Г. Психологічне консультування // Основи практичної психології.-К.-2001. –С. 267-283.
12. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред.С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми :Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.

#### **Інформаційні ресурси.**

1. Національна бібліотека ім. В. Вернадського [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/>.
2. Система дистанційного навчання СНУ ім. В. Даля – <http://moodle.snu.edu.ua/>
3. Сайт №2 системи дистанційного навчання СНУ ім. В. Даля – <http://moodlesti.snu.edu.ua/>

#### **Методичне забезпечення**

1. Яценко Т.С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: Навч. посібник.- К., 2006.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
3. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. групи – Л. М. Вольнова. – К. , 2012. – 275 с.

#### **Оцінювання курсу**

За повністю виконані завдання студент може отримати визначену кількість балів:

Інструменти і завдання	Кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Присутність на заняттях та засвоєння лекційного матеріалу за темами	60	20
Присутність на заняттях (у період настановної сесії) та своєчасне виконання самостійних практичних завдань у межах тем	-	30
Індивідуальна робота	20	30
Залік (тест)	20	20
<b>Разом</b>	<b>100</b>	<b>100</b>



## Шкала оцінювання студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	задовільно	
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:*

Дотримання академічної доброчесності за курсом ґрунтується на внутрішньо-університетській системі запобігання та виявлення академічного плагіату. До основних вимог за курсом віднесено - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. Перевірка текстів на унікальність здійснюється однаковими для всіх здобувачів засобами:– за допомогою програмного забезпечення Unicheck і засобів системи MOODLE; за Internet-джерелами – за допомогою програми Antiplagiarism.net.

*Завдання і заняття:*

Очікується, що всі здобувачі вищої освіти відвідають усі лекції і практичні заняття курсу. Здобувачі мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку здобувачі зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. Якщо здобувач вищої освіти відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача. Здобувач вищої освіти має право на оскарження результатів оцінювання.

*Поведінка в аудиторії:*

Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики. На аудиторні заняття слухачі мають з'являтися вчасно відповідно до діючого розкладу занять, яке міститься на сайті університету. Під час занять усі його учасники мають дотримуватися вимог техніки безпеки.