

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ СУСПІЛЬНИХ НАУК
Кафедра психології



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВОГО РЕАГУВАННЯ

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський)
Галузь знань	05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність	053 Психологія
Освітня програма	Психологія
Статус дисципліни	вибіркова
Мова навчання	українська

Ужгород 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія кризового реагування»

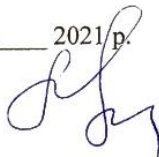
для здобувачів вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки,
спеціальності 053-Психологія, освітньої програми Психологія.

Розробники: Синишина В.М., доц., кандидат психологічних наук, доц.кафедри психології

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри
психології

протокол № 14 від «01» листопада 2021 р.

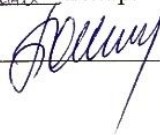
Завідувач кафедри Михайлишин У.Б.



Схвалено науково-методичною комісією факультету суспільних наук

протокол № 8 від «01» листопада 2021 р.

Голова науково-методичної комісії Конадик О.О. Прізвище та ініціали



© Синишина В.М., 2021 р.

© ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2021 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів ЄКТС –4/4	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 120/120	1	1
Кількість модулів –2	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	1	1
	Лекції:	
	26	8
	Практичні (семінарські):	
	16	4
Вид підсумкового контролю: залік	Лабораторні:	
	-	-
Форма підсумкового контролю: усна	Самостійна робота:	
	78	108

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія кризового реагування» є формування у студентів знань щодо переживання кризових і травматичних подій в межах різноманітних теоретичних положень; теоретична і практична підготовка психологів щодо визначення кризових станів і психологічної корекції цих станів, стратегій психологічної допомоги в кризі і травми в індивідуальній і груповій роботі.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких **компетентностей**:

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК8. Здатність розробляти та управляти проектами.

ЗК9. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10. Здатність спілкуватися іноземною мовою.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.

СК2. Здатність самостійно планувати, організовувати та здійснювати психологічне дослідження з елементами наукової новизни та / або практичної значущості.

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК10. Здатність розробляти та впроваджувати інноваційні методи психологічної допомоги клієнтам у складних життєвих ситуаціях.

СК13. Здатність планувати і здійснювати самостійну професійну діяльність в звичайних та екстремальних умовах різних галузей психологічної практики.

СК14. Здатність використовувати інноваційні методи, техніки та технології у контексті розвитку особистісної та професійної компетентності.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Не потребує передумов вивчення, оскільки навчальна дисципліна викладається у першому семестрі.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «Психологія», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання.

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР1.
Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.	ПР5.
Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.	ПР6.
Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.	ПР8.
Здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.	ПР10
Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.	ПР11
Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.	ПР13
Володіти прийомами психологічної інтервенції, яка спрямована на поліпшення психічного стану, підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, стійкості до стресу.	ПР15

Очікувані результати навчання, які повинні бути досягнуті здобувачами освіти після опанування навчальної дисципліни « **Психологія кризового реагування** »:

Очікувані результати навчання з дисципліни	Шифр ПРН
Знати предмет, завдання, методологічні, природничо-наукові засади психології кризового реагування; розуміти алгоритми дій психолога у різних випадках, які пов'язані з негативними станами, що детерміновані кризою; аналізувати теоретичні та практичні аспекти сучасної психології криз; оцінювати особливості протікання кризових станів та їх психологічний зміст із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.	ПР1.
Знати: компоненти процесу кризової інтервенції; основні характеристики процесу інтервенції; методи психологічної інтервенції в процесі консультування клієнтів, які переживають кризу. Аналізувати і використовувати психодіагностичні методики визначення кризових станів. Застосовувати різні форми психологічної інтервенції у контексті окремого практичного випадку. Демонструвати вміння встановлення відносин з клієнтами в процесі психологічної інтервенції. Вміти використовувати різні форми психологічної інтервенції у практичному досвіді.	ПР5.

<p>Знати алгоритм розробки просвітницьких матеріалів щодо попередження деструктивних реакцій на кризу. Розуміти психологічний зміст основних засобів і методів попередження деструкцій, вміти впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість. Аналізувати ефективність просвітницьких матеріалів щодо нівелювання деструктивних проявів реагування на кризу.</p>	<p>ПР6.</p>
<p>Знати основні наукові підходи, методи, форми психологічної роботи з особистостями, що переживають кризу. Оцінювати ступінь складності психологічної допомоги особистості в період кризи. Аналізувати межі професійних можливостей під час виконання завдань психологічної допомоги особистості, що переживає кризу. Розуміти ступінь відповідальності за прийняті рішення. Розуміти необхідність звернення за допомогою або підвищення кваліфікації в інститут супервізорства або до суміжних фахівців.</p>	<p>ПР8.</p>
<p>Знати класифікацію криз; розуміти психологічний зміст основних засобів і методів попередження негативних психічних станів при кризі; аналізувати ефективність методів кризової інтервенції за умови аналітичного пошуку відповідної до сформульованих проблем наукової інформації та оцінки її за критеріями адекватності.</p>	<p>ПР10.</p>
<p>Знати існуючі наукові підходи і методи здійснення психологічної допомоги особистостям з деструктивним реагуванням на кризу. Розуміти психологічний зміст основних засобів і методів здійснення професійної діяльності відповідно до конкретного клієнтського випадку. Аналізувати ефективність обраного методу. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності, що спрямована на надання психологічної допомоги особистості в кризі.</p>	<p>ПР11.</p>
<p>Знати різноманітні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі надання психологічної допомоги особистості, що переживає кризу. Розуміти психологічний зміст професійної діяльності щодо попередження деструктивних проявів впливу кризи. Вміти приймати рішення та аналізувати вибір того чи іншого професійного рішення, нести відповідальність за прийняті рішення. Оцінювати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання.</p>	<p>ПР13</p>
<p>Знати прийоми психологічної інтервенції, яка спрямована на поліпшення психічного стану та підвищення потенціалу внутрішньої активності особистості, стійкості до стресу. Розуміти необхідність використання різноманітних методів для покращення емоційного фону особистості. Аналізувати можливості внутрішніх ресурсів особистості. Оцінювати ефективність антикризових факторів для кожного конкретного випадку. Оцінювати ефективність аутогенного тренування, навіювання як системи переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю, психотерапевтичних та психофізичних вправ, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої аутоагресії для поліпшення стресостійкості особистості з деструктивними проявами в період переживання кризи.</p>	<p>ПР15</p>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

Накопичувальна бально-рейтингова система, що передбачає оцінювання студентів за усі види аудиторної та позааудиторної навчальної діяльності, спрямовані на опанування навчального навантаження з освітньої програми: поточний, модульний, підсумковий контроль.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: оцінювання на практичних заняттях, оцінювання самостійної та індивідуальної роботи.

Форма модульного контролю: письмова модульна контрольна робота

Форма підсумкового семестрового контролю: усний екзамен

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	-	50	100
9	2	2	9	9	19	-		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота							Модульна контрольна робота	Сума	
T7	T8	T9	T10	T10	-	-	-	50	100
2	9	9	9	21	-	-	-		

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	4	28	4	28
Самостійна робота	6	12	5	10
Реферат	1	10	1	12
Модульна контрольна робота		50		50
Разом		100		100

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1) (заочна форма навчання)

Поточне оцінювання та самостійна робота										Модульна контрольна робота	Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	-	-	-	-		50
2	2	2	32	2	10	-	-	-	-		

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 2)

Поточне оцінювання та самостійна робота										Модульна контрольна робота	Сума
T7	T8	T9	T10	T10	-	-	-	-			50
2	2	2	2	42	-	-	-	-			

Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

Вид діяльності здобувача вищої освіти	Модуль 1		Модуль 2	
	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)	Кількість	Максимальна кількість балів (сумарна)
Практичні (семінарські) заняття	1	30	1	30
Самостійна робота	6	12	5	10
Реферат	1	8	1	10
Разом		50		50

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи

Модульна контрольна робота складається з тестових завдань (**перший рівень складності завдань**) та завдань описового характеру (другий та третій рівень складності завдань).

Модульна контрольна робота оцінюється по 50-бальній шкалі. Для цього кожне завдання МКР оцінюється наступним чином:

Перший рівень складності завдань. Тестові завдання мають на меті оцінити знання навчального матеріалу з проблематики дисципліни. Тестові завдання пропонують вибрати одну правильну відповідь із декількох запропонованих. П'ять тестів оцінюються у три бали, максимальна сума за тестові завдання – **15 балів**.

Другий рівень складності завдань. Завдання другого рівня мають на меті оцінити рівень володіння теоретичним матеріалом. Студент повинен відповісти на запропоновані питання з обов'язкової програми навчання, демонструючи знання щодо понятійно-категоріального апарату дисципліни. Завдання оцінюється максимально у **15 балів**.

Третій рівень складності завдання. Завдання третього рівня складності мають на меті оцінити вміння застосовувати навчальну інформацію для осмислення дискусійного питання, що потребує творчого підходу до його вирішення. Питання оцінюється у **20 балів**.

Критерії оцінювання підсумкового семестрового контролю

Знання студентів оцінюється за такими критеріями: оцінку

«відмінно» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який: - всебічно і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом; - вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях; - засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою; - засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для

професії, яку він набуває; - вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію; - самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

оцінку « добре» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який: - повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях; - має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування; 17 - під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправив, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

оцінку «добре» (74-81 бал, С) заслуговує студент, який: - в цілому навчальну програму засвоїв, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок; - вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність; - опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

оцінку «задовільно» (64-73 бали, D) – заслуговує студент, який: - знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії; - виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок; - ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою; - допускає на заняттях чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

оцінку «задовільно» (60-63 бали, E) – заслуговує студент, який: - володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

оцінка «незадовільно» (35-59 балів, FX) – виставляється студенту, який: виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

оцінка «незадовільно» (35 балів, F) – виставляється студенту, який: - володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім; - допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою; - не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни. Якщо студент не з'явився на екзамен (залік) у визначений час, то у відомості викладач записує його підсумкову модульну оцінку (при умові, що вона ≥ 60 балів) або "не з'явився", якщо ця оцінка становить менше 60 балів.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Психологія життєвих криз.

Змістовний модуль 1. Поняття та основні теорії криз. Реагування на різноманітні кризи.

Тема 1. Засади психології кризового реагування.

Історія виникнення та розвитку кризової психології. Предмет та завдання кризової психології. Методи кризової психології. Основні поняття кризової психології: криза, кризова ситуація, кризова подія, кризовий стан, стрес, травма. Сучасні теоретичні уявлення про значущість кризових станів для особистості. Сучасні теорії кризи (Л. Ліндемманн, Г. Сельє, Е. Еріксон, Д. Канлан, П. Левін). Життєві кризи особистості. Загальна типологізація кризових станів. Окремі типології кризових станів. Типологія криз за П. П. Горностаєм. Основні стадії кризи (стадії вразливості). Форми переживання людиною психологічних криз. Типи реагування на кризи.

Тема 2. Термінальна криза. Хвороба як криза.

Хвороба як втрата здоров'я. Вплив хвороби на особистість. Внутрішня картина хвороби, її рівні. Реагування на хворобу. Типи людей за відношенням до хвороби. Вікові та індивідуальні особливості переживання хвороби. Лікар та хворий : моделі стосунків. Поняття паліативної терапії. Завдання паліативної психотерапії. Особливості термінальних станів. Психологічні та соціальні проблеми вмираючих (хворих на термінальних стадіях захворювання). Стадії реагування на несприятливий діагноз і звістка про наближення смерті (По Е. Кублер-Росс). Основні завдання психологічної допомоги на кожній стадії. Психогенні реакції різних психологічних типів хворих на пізніх стадіях захворювання. Сучасна пандемія як криза. Криза, детермінована тривогою за власне здоров'я, соціальною ізоляцією, неможливість продовжувати навчання у звичних умовах тощо.

Тема 3. Нормативні кризи.

Вік як причина життєвої кризи. Поняття про вікові кризи. Вікові кризи дитинства. Криза новонародженості, криза одного року, криза трьох років, криза 6-7-ми років, підліткова криза Вікові кризи дорослішання та дорослості, криза юнацького віку, криза середини життя, криза похилого віку. Біографічні кризи. Умови і способи конструктивного виходу особистості зрілого віку із вікової кризи Процес конструктивного подолання кризи. Процес деструктивного подолання кризи. Методи психологічної допомоги при переживанні вікової кризи.

Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи. Синдром гострого горя.

Смерть, вмирання, важка втрата Розуміння життя і смерті в екзистенційно-гуманістичній парадигмі. Вплив на особистість досвіду зіткнення зі смертю. Поняття і види втрати. Картина гострого горя. Етапи переживання гострого горя. Паталогічне горювання. Непаталогічне горювання. Симптоми нормального горювання. Завдання етапів переживання втрати.

Рівні психологічної роботи з горем. Основні принципи роботи з клієнтом, котрий переживає горе. Особливості психологічної допомоги дітям, що переживають втрату. Психологічні техніки роботи з горем. Техніки роботи з синдромом втрати. Психотехніки психологічної допомоги при значних втратах.

Тема 5. Травма як причина життєвої кризи. ПТСР як відстрочена реакція на кризові події, детерміновані травмою.

Екстремальна ситуація, надзвичайна ситуація, криза: визначення, класифікація, співвідношення понять. Екстремальна або надзвичайна ситуація (катастрофи, природні лиха, війни, епідемії, тероризм). Об'єктивні і суб'єктивні характеристики надзвичайних

ситуацій. Оптимальні та екстремальні умови проживання. Виникнення екстремальних умов в професійній діяльності Організація психологічної допомоги на місці НС. Методи надання екстреної психологічної допомоги.

Психічна травма і травматичний досвід. Відстрочені реакції на травматичний стрес. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР у військових. Самодопомога при гострих реакціях на стрес. Персональні стратегії подолання бойової психічної травми. Кризові життєві ситуації, як наслідок воєнних дій на Донбасі. Дебрифінг як метод роботи з травмуючими переживаннями (оглядово). Метод кризової інтервенції як метод подолання травми. Особливості антикризової психологічної допомоги ветеранам війни (на прикладі ветеранів АТО). Психологічна допомога сім'ям загиблих військовослужбовців АТО як один з методів подолання кризи в сім'ях військовослужбовців.

Тема 6. Деструктивні шляхи виходу з кризи. Самогубство як дезадаптивна реакція на життєву кризу.

Стресогенність життєвих ситуацій. Визначення стресогенних факторів у житті людини. Ознаки психічної дезадаптації, пов'язані з і стресом. Кризові життєві ситуації як стан дезадаптації, що пов'язаний із деформацією смисложиттєвих орієнтацій.

Самогубство як реакція на соціально-психологічні кризові фактори.

Теорії суїциду. Теорії З.Фрейда, А.Адлера, К.Хорні, К.Г.Юнга про суїцидальну поведінку. Детермінанти аутоагресивної поведінки з точки зору психодинамічної концепції. Загальнопсихологічні особливості суїциду в концепції Е.Шнейдмана, Е. Дюркгейма, К. Меннінгера. Суїцид в концепції вітчизняної психологічної школи.

Суїцидальні думки. Суїцидальні задуми. Суїцидальний намір. Завершений суїцид. Внутрішні та зовнішні форми суїцидальної поведінки. Компоненти структури суїциду: мотиваційний, афективний, виконавчий. Парасуїцид. Демонстративна, афективна, істинна суїцидальна поведінка. Егоїстичне, альтруїстичне, аномічне самогубство.

Особливості дитячого суїциду. Суїцидонебезпечні поведінкові реакції підлітків. Вплив стилів виховання на формування суїцидальних намірів підлітків. Суїцид дорослих та людей похилого віку. Соціально-психологічні чинники самогубства у похилому віці. Суїцид військових в зоні АТО як актуальна проблема.

Проблема переживання самогубства близької людини. Реакція на самогубство. Емоційні реакції на суїцид. Психологічна робота з людьми, що пережили суїцид близької людини.

Модуль 2. Методи та напрямки психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу.

Змістовний модуль 2. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.

Тема 7. Психокорекційні, психотерапевтичні та психореабілітаційні заходи в процесі надання психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу. Логічно-структурна схема надання психологічної допомоги з метою усунення криз та їх негативних наслідків у процесі психологічного супроводження особистості. Психологічні технології, методи, способи і техніки роботи з особистістю, яка переживає кризу. Сучасні підходи до терапії особистості, яка переживає кризу. Психотерапевтичні підходи. Основні відмінності різних підходів. Кризове консультування як галузь практичної психології. Завдання кризового консультування, його ефективність та тривалість. Принципи консультування та фундаментальні психологічні настанови. Мікротехніки та динаміка кризового консультування.

Тема 8. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.

Особливості індивідуального консультування в роботі з людьми у важких життєвих ситуаціях. Групові форми психологічної роботи з людьми, які переживають

кризу. Доцільність та особливості використання індивідуальної та групової форм психологічної роботи з людьми. Основні принципи розроблення моделі психокорекційної або психотерапевтичної форм роботи з особистістю, яка пережила травматичну подію. Теорія тренінгової діяльності. Психологічний тренінг як практичний інструмент психокорекційної діяльності. Теоретичні аспекти психологічного тренінгу. Завдання психологічного тренінгу. Основні принципи тренінгів. Дебрифінг як метод групової терапії. Етапи дебрифінгу. Кризова інтервенція як метод втручання у травматичні переживання. Кризова інтервенція як метод психологічної допомоги дітям, що пережили психотравмуючі події.

Тема 9. Життєва криза та можливості її опанування.

Конструктивні та деструктивні стратегії виходу з кризи. Типологія ставлень людини до кризової ситуації. Ігноруюче ставлення. Перебільшуюче ставлення. Демонстративне ставлення. Волюнтаристське ставлення. Продуктивне ставлення. Техніки життя у складних умовах та стратегії їх подолання. Стратегії перетворення критичних ситуацій: техніка- порівняння, що йде донизу, техніка- порівняння, що йде вгору. Техніка антиципуючого опанування. Поняття ресурсу. Особистісні ресурси подолання важких життєвих ситуацій. Властивості особистості, спрямовані на протистояння руйнівним діям (життєстійкість, цілеспрямованість, оптимізм, локус контролю). Неконструктивні стратегії, які полегшують внутрішній стан людини в кризі - уживання алкоголю, наркотизація, Хімічні адикції як реакція на кризу, пов'язану з самотністю. Криза як ресурс, активізований лихом. Розвиток особистості в кризових та травмуючих ситуаціях.

Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи. Психодіагностика кризових станів.

Особливості психологічного консультування клієнтів під час переживання кризи. Антикризові чинники. Психогігієнічний комплекс як засіб покращення емоційного стану. Аутогенне тренування, навіювання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю. Психотерапевтичні та психофізичні вправи, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої напруги.

Психодіагностика типів реагування на кризи. Психодіагностика життєстійкості та копінг – стратегій. Психодіагностика суїцидальності як деструктивного реагування на кризу. Антисуїцидальні чинники та ресурси. Кризова підтримка у процесі консультування. Діяльність практичного психолога щодо проведення превентивно-профілактичної роботи.

6.2 Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин												
	денна форма							Заочна форма					
	усього			у тому числі				усього			у тому числі		
		л	лаб	пр	інд	с.р.		л	лаб	пр	інд	с.р.	
1	120	26		16	-	78	150	8	-	4	-	108	
1 семестр													
Модуль 1. Психологія життєвих криз.													
Змістовний модуль 1. Поняття та основні теорії криз. Реагування на різноманітні кризи.													
Тема 1. Засади психології кризового реагування.	9	2		2		5	8					8	
Тема 2. Термінальна криза. Хвороба як криза.	7	2				5	10					10	
Тема 3. Нормативні кризи.	7	2				5	10					10	
Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи. Синдром гострого горя.	14	2		2		10	14	2		2		10	
Тема 5. Травма як причина життєвої кризи. ПТСР як відстрочена реакція на кризові події, детерміновані травмою.	9	2		2		5	10					10	
Тема 6. Деструктивні шляхи виходу з кризи. Самогубство як дезадаптивна реакція на життєву кризу.	9	2		2		5	12	2				10	
<i>Модульна контрольна робота</i>	2	2											
Разом за модуль	57	14		8	-	35	64	2		2	-	58	
Модуль 2. Методи та напрямки психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу.													
Змістовний модуль 2. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.													
Тема 7. Психокорекційні, психотерапевтичні та психореабілітаційні заходи в процесі надання психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу.	12	2				10	10					10	
Тема 8. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.	14	2		2		10	10					10	

Тема 9. Життєва криза та можливості її опанування.	14	2		2		10	12	2				10
Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	9	2		2		5	12	2				10
Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	12	2		2		8	12			2		10
<i>Модульна контрольна робота</i>	2	2										
Разом за модуль	63	12		8	-	43	56	4	-	2	-	50
Разом за семестр	120	26		16	-	78	120	8		4	-	108

6.3. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Засади психології кризового реагування.	2	-
2	Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи. Синдром гострого горя.	2	2
3	Тема 5. Травма як причина життєвої кризи. ПТСР як відстрочена реакція на кризові події, детерміновані травмою.	2	-
4	Тема 6. Деструктивні шляхи виходу з кризи. Самогубство як дезадаптивна реакція на життєву кризу.	2	-
5	Тема 8. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.	2	-
6	Тема 9. Життєва криза та можливості її опанування.	2	-
7	Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	2	-
8	Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	2	2
Разом		16	4

6.4. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	Тема 1. Засади психології кризового реагування.	5	8
2	Тема 2. Термінальна криза. Хвороба як криза.	5	10
3	Тема 3. Нормативні кризи.	5	10
4	Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи. Синдром гострого горя.	10	10
5	Тема 5. Травма як причина життєвої кризи. ПТСР як відстрочена реакція на кризові події, детерміновані травмою.	5	10
6	Тема 6. Деструктивні шляхи виходу з кризи. Самогубство як дезадаптивна реакція на життєву кризу.	5	10
7	Тема 7. Психокорекційні, психотерапевтичні та психореабілітаційні заходи в процесі надання психологічної допомоги особистості, яка переживає кризу.	10	10
8	Тема 8. Групові та індивідуальні форми роботи з людьми у важких життєвих ситуаціях.	10	10
9	Тема 9. Життєва криза та можливості її опанування.	10	10
10	Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	5	10
11	Тема 10. Основні методи психологічної допомоги особам, схильним до деструктивного переживання кризи. Психологічна допомога при переживанні кризи.	8	10
Разом		78	108

6.5. Індивідуальні завдання

Теми рефератів

1. Поняття та природа життєвої кризи.
2. Типи ставлення людини до кризової ситуації.
3. Стадії кризи та можливості індивідуального контролю.
4. Техніки життя у складних умовах.
5. Форми та способи опанування життєвої кризи.
6. Вікові кризи. Вікова періодизація.
7. Кризи дитячого віку.
8. Підліткова криза.
9. Криза середнього віку.
10. Криза похилого віку.
11. Криза вмирання: психологічна готовність до завершення життя.
12. Переживання термінально хворого та його психологічний супровід.
13. Підтримка рідних і близьких людини, що помирає.
14. Тяжка втрата: як завершити роботу горя.
15. Катастрофи та надзвичайні ситуації як причини психологічної кризи.
16. Війна як джерело травм.
17. Насильство як причина психологічної травми.
18. Сексуальне насильство.
19. Види сімейних криз.
20. Розлучення як утрата сім'ї.
21. Психологічна допомога при сімейних кризах.
22. Види професійних криз.
23. Втрата роботи як професійна криза.
24. Психологічний вихід із професійних криз.

25. Тюремна криза.
26. Зміна соціальної ситуації розвитку в місцях позбавлення волі.
27. Робота психолога в закладах позбавлення волі.
28. Психологічне консультування в умовах кризи.
29. Поняття кризового консультування.
30. Принципи консультування та фундаментальні психологічні настанови.
31. Життєва криза і психосоматичні захворювання.
32. Психологічні портрети психосоматичних хворих та особливості їх консультування.
33. Психологічна допомога ВІЛ-інфікованим клієнтам.
34. Конструктивні виходи з життєвої кризи.
35. Суїцид як деструктивний вихід із кризи.
36. Алкоголізм та наркоманія як деструктивні виходи з кризи.
37. Копінг-стратегії як конструктивний вихід із кризи.
38. Конструктивні та деструктивні стратегії виходу з кризи.
39. Типологія ставлень людини до кризової ситуації.
40. Техніки життя у складних умовах та стратегії їх подолання.
41. Поняття ресурсу. Особистісні ресурси подолання важких життєвих ситуацій.
42. Хімічні адикції як реакція на кризу, пов'язану з самотністю.
43. Криза як ресурс, активізований лихом.
44. Розвиток особистості в кризових та травмуючих ситуаціях.
45. Особливості психологічного консультування клієнтів під час переживання кризи.
Антикризові чинники.
46. Психогігієнічний комплекс як засіб покращення емоційного стану.
47. Аутогенне тренування, навіювання як система переключення організму з напруженого емоційного стану в стан емоційного контролю.
48. Психотерапевтичні та психофізичні вправи, які сприяють реалізації індивідуальних цілей та зниженню внутрішньої напруги.
49. Антисуїцидальні чинники та ресурси.
50. Кризова підтримка у процесі консультування.

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник / І.С. Булах. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – 110 с.
2. Гаврілець І.Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. / І.Г. Гаврілець. – К. : ЗАТ «Віпол», 2006. – 188 с.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
4. Кризова психологія: Навчальний посібник /За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, 2010. - 401 с.
5. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко та інші; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ “Видавництво “Логос”, 2014. – 207 с.
7. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
8. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.

Додаткова література:

1. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник / С. В.Васьківська К.: Четверта хвиля, 2004. – 256 с.
2. Бабенко К. А. Феномен несвідомого у психології: система психічних захистів: Навчальний посібник / К. А. Бабенко. – Черкаси: Черкас. ЦНП, 2012. – 226 с.
3. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: навчальний посібник / Кузікова С.Б. – К.: Академвидав, 2012. – 320 с.
4. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко. – К. : Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік,2007. – 115 с.
5. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с. 146 31.
6. Синишина В. М . Психологічна допомога при впливі екстремальних чинників на життєдіяльність особистості . Матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особистості у психологічному вимірі» (18 – 19 травня 2018 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – С.109-113.
7. Синишина В.М. Методи психологічної самопомоги в разі бойової психічної травми // Матеріали міжвідомчої науково-практичної конференції 30 березня 2016 року “Психологічна допомога особам які беруть участь в антитерористичній операції” / Міністерство внутрішніх справ України, Національна академія внутрішніх справ України.- К.:НУВС України, березень 2016 р. – 250с.
8. Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою. / В.М.Синишина // Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць. – К.: НУОУ, 2015. – Вип. 2 (45). – С. 276-281.

- Синишина В. М. , Траверсе Т.М. Кризова інтервенція у психологічній допомозі дітям, що пережили психотравмуючі події/ В. М.Синишина ,Т.М Траверсе// Вісник Національного університету оборони України. Збірник наукових праць. - К. : НУОУ, 2016.- Вип. 1 (47). -С. 115-121.
9. Синишина В. М . Комплексна допомога комбатантам при психогеніях як основа психологічного ресурсу особистості / В. М.Синишина//збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції .17-18 травня 2018р. , Мукачево / ред. кол.Т.Д.Щербан (гол. ред.) та ін.– Мукачево: РВВ МДУ, 2018. – 182 с. , с.120-124.
 10. Чудава Н.В. Основи психологічного консультування: Навчальний посібник/ Н.В Чудава, Г.О. Шулдик– Умань: ПП Жовтий, 2013. – 352 с.
 11. Яким Р.С. Безпека життєдіяльності людини: Навчальний посібник/. – Львів: Бескид Біт, 2005. – 304 с.
 12. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence [Електронний ресурс] / [К. В. Samantha, К. W. Rebecca, E. S. Louise та ін.] // The Lancet. – 2020. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext).
 13. Yoga Effects on Brain Health: A Systematic Review of the Current Literature [Електронний ресурс] / [P. G. Neha, I. Khan, H. Jessica та ін.] // Brain Plast. – 2019. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/>.

Інформаційні ресурси в мережі Інтернет

1. Репозитарій бібліотеки УжНУ
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/40>
2. <https://www.library.gov.ua>

**Результати перегляду
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____
(підпис)

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____

Робоча програма перезатверджена на 20___ / 20___ н.р. без змін; зі змінами (Додаток ___).
(потрібне підкреслити)

протокол № ___ від «___» _____ 20 ___ р. Завідувач кафедри _____