

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка**

Факультет педагогіки, психології та мистецтв
Кафедра психології та соціальної роботи

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»
В.о. завідувача кафедри**

Галушко Л.Я.

«19» __ серпня __ 2024 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ВК.ІІІ Кризова психологія

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
(шифр, назва галузі)

Спеціальність: 053 Психологія
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма Психологія (практична психологія)
(назва)

Форма навчання заочна
(денна, заочна,)

2024 – 2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни **Кризова психологія**

(назва навчальної дисципліни)

розроблена на основі освітньо-професійної програми Психологія (практична психологія)

(назва ОПП)

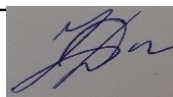
навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавр за спеціальністю 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Строк навчання: 3 роки 10 місяців

Розробники: доцент, канд. психол. наук, доцент

Дметерко Н.В.



Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри психології та соціальної роботи

Протокол № 1 від «19» серпня 2024 року

В.о. завідувача кафедри

Галушко Л.Я.



(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма навчальної дисципліни «Кризова психологія» для студентів спеціальності 053 Психологія за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти. ЦДУ імені В. Винниченка, 2024. 15 с.

Дметерко Н.В., 2024 рік
© ЦДУ імені В. Винниченка,
2024 рік

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

1.1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 5/5	Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки	Вибіркова	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання не передбачено	Спеціальність: 053 Психологія	Рік підготовки	
		4-й	4-й
Семестр			
7-й		7-й	
Загальна кількість годин –150/150		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента –	Освітня програма: Психологія (практична психологія)	год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		год.	6 год.
	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	134 год.
		Індивідуальні завдання:	
		год.	
		Вид контролю:	
		Залік	Залік

1.2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою курсу є сформувати у здобувачів цілісне уявлення про кризову психологію як галузь психологічної науки; надати студентам теоретичні знання про кризові стани особистості та практичні навички психологічної допомоги людям, що опинились у складних життєвих обставинах.

Завдання:

- надати здобувачам теоретичні знання про кризову психологію як галузь психологічної науки та вид діяльності практичного психолога;
- ознайомити з базовими категоріями кризової психології, особливостями перебігу кризових станів;
- надати здобувачам знання про методи та принципи психологічної допомоги людям в кризових станах різних типів.
- розвивати у здобувачів практичні навички застосування методів психологічної допомоги особі в кризовому стані.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у студента мають бути сформовані такі *компетентності*:

загальні	фахові
ЗК1. Здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях професійної діяльності. ЗК2. Знання та розуміння предметної області та специфіки професійної діяльності психолога. ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. .	СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології. СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел. СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни). СК 11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку

1.3.Очікувані програмні результати навчання:

ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання

ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.

ПРН3. Здійснювати пошук інформації з різних джерел, у т.ч. з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, для вирішення професійних завдань.

ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.

ПРН11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (в т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).

2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Загально-теоретичні питання курсу «Кризова психологія»

Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.

Кризова психологія як галузь психологічної науки та професійної діяльності психолога. Психологічна проблема та життєва ситуація особистості як базові категорії кризової психології. Поняття про кризу й критичну ситуацію, їх семантичний та феноменологічний аналіз. Кризова подія, її основні ознаки. Психічна травма. Психологічний зміст переживання. Стадії процесу переживання стану втрати.

Тема 2. Психотравмівні і кризові ситуації.

Типи психотравмівних ситуацій. Кризи життєвих втрат. Криза втрати людини. Втрата здоров'я внаслідок поранення. Криза втрати здоров'я. Криза втрати волі та свободи пересування. Криза втрати матеріальних і соціальних благ. Травми пережитого насильства. Стратегії виживання в екстремальних умовах.

Тема 3. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи.

Конструктивні способи виходу з кризи. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи. Деструктивні способи виходу з кризи. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи.

Модуль 2. Кризи особистісного розвитку.

Тема 4. Вікові кризи періоду дитинства і дорослості.

Криза середини життя. Криза зрілості та похилого віку. Смислжиттєва криза.

Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи.

Втрата як причина життєвої кризи. Горе як реакція людини на втрату. Сімейні кризи. Хвороба як втрата здоров'я. Професійна криза. Професійне вигорання. Професійний успіх як криза. Психологія безробіття.

Модуль 3. Попередження та подолання наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій.

Тема 6. Психологічна допомога при кризових станах.

Екстрена психологічна допомога людям в гострому стресовому стані. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Психоедукація та

соціальна підтримка. Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги. Психотехніки подолання травматичних кризових станів.

Тема 7. Психологічна допомога під час горювання.

Горе як природна реакція на втрату. Особливості процесу горювання. Психологічна допомога у випадку важкої втрати. Як спілкуватись з тим, хто втратив близьку людину. Особливості дитячого горювання. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. Принципи і методи психокорекційної роботи з дітьми.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб.	інд.	СРС		л	п	лаб.	інд.	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1/ Модуль 1. Загально-теоретичні питання курсу «Кризова психологія»												
Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.							20	2	1			17
Тема 2. Психотравмівні і кризові ситуації.							20	2	1			17
Тема 3. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи.							20					20
Разом за розділом 1.							60	4	2			54
Розділ/ Модуль 2. Кризи особистісного розвитку												
Тема 4. Вікові кризи періоду дитинства та дорослості.							20		-			20
Тема 5. Втрата як							22	2				20

причина життєвої кризи												
Разом за розділом 2.							42	2				40
Розділ 3/ Модуль 3. Попередження та подолання наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій												
Тема 6. Психологічна допомога при кризових станах.							24	2	2			20
Тема 7. Психологічна допомога під час горювання.							24	2	2			20
Разом за розділом 3.							48	4	4			40
ІНДЗ												
ІНДЗ			-	-		-			-	-	-	
Усього годин							150	10	6			134

4. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Теми лекційних занять

4.1.1 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Розділ 1/ Модуль 1. Загально-теоретичні питання курсу «Кризова психологія»»	
1.	Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.	2
2.	Тема 2. Психотравмівні і кризові ситуації.	2
3.	Тема 3. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи.	
	Розділ 2 / Модуль 2. Кризи особистісного розвитку	
4.	Тема 4. Вікові кризи періоду дитинства та дорослості.	
5.	Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи.	2
	Розділ 3/ Модуль 3. Попередження та подолання наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій.	
6.	Тема 6. Психологічна допомога при кризових станах.	2
7.	Тема 7. Психологічна допомога під час горювання.	2
	Всього	10

4.2. Теми семінарських (практичних) занять

4.2.1 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Розділ 1/ Модуль 1. Загально-теоретичні питання курсу «Кризова психологія»»	
1.	Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології.	1
2.	Тема 2. Психотравмівні і кризові ситуації.	1
3.	Тема 3. Конструктивні та деструктивні шляхи виходу з кризи.	
Модуль 2. Кризи особистісного розвитку.		
4.	Тема 4. Вікові кризи періоду дитинства та дорослості.	
5.	Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи..	
	Розділ 3/ Модуль 3. Попередження та подолання наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій.	
6.	Тема 6. Психологічна допомога при кризових станах.	2
7.	Тема 7. Психологічна допомога під час горювання.	2
	Всього	6

4.3. Теми лабораторних занять – не передбачено

4.4. Завдання для самостійної роботи

4.4.1 заочна форма навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Розділ 1/ Модуль 1. Загально-теоретичні питання курсу «Кризова психологія»»	
1.	Тема 1. Методологічні основи та система принципів кризової психології. 1. Ведення психологічного словника. 2. Проаналізуйте поняття «криза», «критична ситуація», «кризова подія».	17
2.	Тема 2. Психотравмівні і кризові ситуації 1. Ведення психологічного словника. 2. Складіть схему «Кризи втрат»	17
3.	Тема 3. Конструктивні і деструктивні шляхи виходу з кризи. 1. Ведення психологічного словника. 2. Підберіть методики для обстеження копінш-механізмів.	20
Модуль 2. Кризи особистісного розвитку.		
4.	Тема 4. Вікові кризи періоду дитинства і дорослості.	20
5.	Тема 5. Втрата як причина життєвої кризи..	20
	Розділ 3/ Модуль 3. Попередження та подолання наслідків надзвичайних та екстремальних ситуацій.	
6	Тема 6. Психологічна допомога при кризових станах. Ведення психологічного словника. 1. Самостійно опрацюйте загальні принципи надання психологічної підтримки населенню, постраждалому внаслідок надзвичайних ситуацій (за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я) (Джерело: Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. Режим доступу: http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/default/files/2021-12/kryzova.pdf	20
7.	Тема 7. Психологічна допомога під час горювання. 1. Ведення психологічного словника. 2. Самостійно опрацюйте психотехніки психологічної допомоги при значних втратах (Джерело: Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. Режим доступу: http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/default/files/2021-12/kryzova.pdf	20
	Всього	134

4.5. Індивідуальне навчально-дослідне завдання – не передбачено

4.6. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Кризова психологія» передбачено комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності студентів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяє розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця, з урахуванням індивідуальних особливостей учасників освітнього процесу.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання. Це – комп'ютерна підтримка освітнього процесу, впровадження інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, мозковий штурм, ситуативне моделювання, опрацювання дискусійних питань, кейс-метод, проєктний метод тощо).

За джерелами знань на заняттях використовуються словесні (розповідь, бесіда, лекція) та практичні методи.

За рівнем самостійної розумової діяльності використовуються проблемно-інформаційний, проєктно-пошуковий, дослідницький методи.

Із метою забезпечення максимального засвоєння студентами матеріалу курсу використовуються наступні методи навчання:

1) Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (лекція-монолог, лекція-діалог, проблемна лекція);
- наочні (презентація, демонстрування);
- практичні методи (вправи; практичні завдання).

2) Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод проблемного викладу матеріалу;
- моделювання життєвих ситуацій;
- мозковий штурм;
- метод опори на життєвий досвід;
- навчальної дискусії.

3) Методи контролю й самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- усного контролю;
- письмового контролю;
- самоконтролю та взаємоконтролю;
- рецензування відповідей.

4.7. Засоби діагностики результатів навчання здобувачів освіти.

Порядок та критерії виставлення балів

Контрольні заходи здійснюються з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, системності, всебічності.

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання за цією навчальною дисципліною є:

- залік;
- підсумкові тести;
 - контрольні роботи;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;

Використовуються такі методи контролю (усний, письмовий у Google-формі), які мають сприяти підвищенню мотивації студентів до навчально-пізнавальної діяльності.

Поточний контроль. *Завданням поточного контролю є* перевірка розуміння та засвоєння певної частини учбового матеріалу, рівня сформованості навичок, умінь самостійно опрацьовувати навчальний матеріал, здатності осмислити зміст теми.

Об'єктами поточного контролю знань студента є систематичність та активність роботи на заняттях; виконання завдань для самостійної роботи. Оцінюванню можуть підлягати: рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах на практичних/семінарських заняттях; активність при обговоренні питань практичного/семінарського/лабораторного заняття; результати тестування тощо.

У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

Підсумковий контроль. *Завданням підсумкового контролю є* перевірка розуміння студентом програмного матеріалу в цілому, логіки та взаємозв'язків між окремими розділами, здатності творчого використання накопичених знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної проблеми навчальної дисципліни тощо.

4.8. Перелік програмових питань до заліку:

1. Психологічний зміст переживання.
2. Стадії процесу переживання стану втрати.
3. Поняття про кризову психологію.
4. Психологічна проблема та життєва ситуація особистості як базові категорії кризової психології.
5. Поняття про кризові стани. Принципи кризової інтервенції.
6. Поняття про кризу й критичну ситуацію. Кризова подія.
7. Типи психотравмівних ситуацій.
8. Кризи життєвих втрат.
9. Травми пережитого насильства.
10. Поняття про втрати. Типові симптоми переживання втрати.
11. Фази переживання втрати.
12. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку.
13. Вікові кризи дитинства.
14. Вікові кризи дорослішання та дорослості.
15. Втрата як причина життєвої кризи.
16. Горе як реакція людини на втрату.
17. Сімейні кризи.
18. Хвороба як втрата здоров'я.

19. Професійна криза.
20. Особливості переживання стресових і травмівних ситуацій
21. Психотравмівні наслідки перебування в екстремальній ситуації
22. Принципи та алгоритм надання невідкладної психологічної допомоги
23. Невідкладна психологічна допомога та самопомога. Психологічні рекомендації
24. Особливості процесу горювання.
25. Психологічна допомога у випадку важкої втрати.
26. Як спілкуватись з тим, хто втратив близьку людину.
27. Особливості дитячого горювання.
28. Програма кризової допомоги як моделі розв'язання проблем.
29. Схема втручання при кризі.
30. Конструктивні способи виходу з кризи.
31. Копінг-стратегія як конструктивний вихід із кризи.
32. Деструктивні способи виходу з кризи.
33. Вікові та індивідуальні особливості виходу з кризи.
34. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.

4.9. Схема нарахування балів, які отримують студенти

Поточний контроль знань							Самостійна робота	Тестов ий контро ль	Сума
Модуль 1		Модуль 2			Модуль 3				
T 1	T2	T 3	T4	T 5	T.6	T7			
10	5	5	5	10	10	5	20	30	100

T1, T2 ... T11 – теми розділів.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
35-59	незадовільно	незараховано
1-34	незадовільно	незараховано

5. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

5.1. Рекомендована література

Основна:

1. Байєр О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
2. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. Режим доступу: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/default/files/2021-12/kryzova.pdf>
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція: Н. Пророк. Київ, 2018. – 208 с.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2./ Загальна редакція: Л. Царенко. Київ, 2018. – 240 с.
5. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. /Загальна редакція: Л. Гридковець. Київ, 2018. – 236 с
6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко,

Г.П. Лазос, Л.І. Литвиненко, Л.Г. Царенко; за ред. З.Г. Кісарчук. К.: ТОВ“Видавництво“Логос”, 2015 р. 207 с.

7. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / [Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак] ; Нац. ун-т «КиєвоМогилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. – 174 с.

8. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. Київ : Плавник, 2004. 96 с.

9. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF

Допоміжна:

1. Бондаренко Н.Б. Супровід групи самодопомоги осіб, які мають проблеми психічного здоров'я. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2015. Т. 175. С. 58–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMApp_2015_175_12.

2. Бріер Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. 448 с.

3. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

4. Довідник учителя початкової школи: допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту / Н. В. Пророк, О. В. Бурлака та ін. / за ред. Н. В. Пророк. Слов'янськ : ПП «Канцлер», 2016. 108 с.

5. EMDR. Подолання наслідків психотравми. Практичний посібник / за ред. Арне Гофмана. Львів : ТЗОВ Видавництво «Свічадо», 2017. 259 с.

6. Титаренко Т.М. Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни // Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій / Збірник статей / за наук. ред. Т.М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2015. с. 3-13.

7. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. URL: http://www.dec.gov.ua/mtd/dodatki/2016_121_PTZR/2016_121_YKPMPTZR.doc (accessed: 01.03.2016).

5.3. Інформаційні ресурси

(перелік інформаційних ресурсів)

1. Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с. Режим доступу: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/default/files/2021-12/kryzova.pdf>

2. Черезова І. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій) : навчальний посібник. Бердянськ : БДПУ, 2021. 110 с. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Cherezova%20I.O.%20Psykhohohiya%20zhyttyevykh%20kryz%20osobystosti.PDF

6. ПОЛІТИКА ЩОДО АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», «Про авторське право і суміжні права», «Про видавничу справу», з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральнуукраїнському державному педагогічному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №10 від 07.02.2022).