

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

Факультет культурології та соціальних комунікацій  
Кафедра психології, педагогіки та філології

**Силабус**  
**навчальної дисципліни**  
**«ПСИХОЛОГІЯ КРИЗИ»**

Галузь знань — 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність — 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма — Кризова психологія  
Рівень вищої освіти другий (магістерський)

Харків - 2024

Силабус склали:

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, педагогіки та філології Большакова Анастасія Миколаївна;

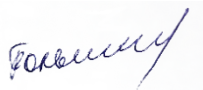
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філолог Вiденєєв Ігор Олександрович

Мова навчання: українська

Силабус затверджено на засіданні кафедри психології, педагогіки та філології,  
Протокол № 1 від «23» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри психології, педагогіки та філології,

д.психол.н., професор



Анастасія БОЛЬШАКОВА

Силабус затверджено на засіданні ради факультету культурології та соціальних комунікацій

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 р.

Голова ради факультету



Наталя КОРЖИК

## 1. ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО КУРС

<b>Назва курсу</b>	<i>Психологія кризи</i>
<b>Викладачі</b>	<i>БОЛЬШАКОВА Анастасія Миколаївна ВІДЕНЄСВ Ігор Олександрович</i>
<b>Профіль викладачів</b>	<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/nauk_rob/naukometr/profile/b/bolshakova_A1.pdf</a> <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/ksk/ppf/videneev.html">https://ic.ac.kharkov.ua/navchannya/ksk/ppf/videneev.html</a>
<b>Контактний телефон та емейл</b>	+380 50 555 85 17 <a href="mailto:bolshakova777@ukr.net">bolshakova777@ukr.net</a> +38 0935531752 <a href="mailto:viden150@ukr.net">viden150@ukr.net</a>
<b>Інформація про консультації</b>	онлайн-консультації – час за узгодженням здобувача вищої освіти та викладача
<b>Логіка вивчення курсу</b>	<b>Пререквізити.</b> Теоретичною базою вивчення дисципліни є загальні та професійні компетентності та результати навчання, набуті на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія. Викладання дисципліни здійснюється у тісному зв'язку зі змістом дисциплін «Основи нейропсихології травми», «Психологія травматичного стресу», «Перша психологічна допомога в кризових ситуаціях в соціокультурній сфері», «Психологія культури та мистецтва». <b>Постреквізити.</b> Здобутий здобувачами у ході вивчення навчальної дисципліни фрагмент професійного досвіду у вигляді загальних та професійних компетентностей, системи знань, умінь, норм і цінностей є теоретичним та практичним підґрунтям вивчення усього подальшого циклу обов'язкових та вибіркового освітніх компонентів професійної і практичної підготовки, проходження практики та виконання кваліфікаційної роботи.

## 2. АНОТАЦІЯ ДО КУРСУ

Дисципліна *«Психологія кризи»* націлена на підготовку другого (магістерського) рівня вищої освіти галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальності 053 Психологія. «Психологія кризи» навчальна дисципліна, яка в контексті сучасних досягнень психологічної науки створює початкову базу теоретичної та практичної професійної підготовки магістрів психології. Дисципліна покликана допомогти здобувачеві досягнути розуміння сутності кризової психології та феномену кризи в індивідуальному та соціальному житті людства.

## 3. МЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

**Мета вивчення дисципліни** – формування системи наукових уявлень щодо життєвих криз, про виникнення та динаміку їх основних форм, розуміння соціально-психологічних механізмів та біологічних передумов криз та їх попередження.

## 4. РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
ПР2. Вміти організувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення

за допомогою або підвищення кваліфікації.
ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.
ПР12. Володіти знаннями, уміннями й навичками з планування та управління заходами цивільного захисту, надання домедичної допомоги постраждалим при нещасних випадках.
ПР13. Розробляти та реалізовувати програми психологічного супроводу різних категорій населення у кризових умовах життєдіяльності.
ПР14. Розробляти та реалізовувати психопрофілактичні та психокорекційні (індивідуальні та групові) програми засобами культури та мистецтва.
ПР15. Використовувати засоби культури та мистецтва у процесі надання психологічної допомоги у кризових умовах.

## 5. КОМПЕТЕНТНОСТІ

<b>Загальні компетентності</b>
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.
<b>Спеціальні (фахові) компетентності</b>
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.
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.
СК 11. Здатність аналізувати соціокультурні процеси та явища з точки зору їх впливу на психічне благополуччя людини, зокрема у кризових умовах.
СК 12. Здатність збирати, аналізувати, систематизувати та використовувати у практичній діяльності інформацію щодо психологічних особливостей діяльності людини у кризових умовах.
СК 13. Здатність використовувати засоби культури та мистецтва у просвітницькій, психопрофілактичній діяльності та наданні психологічної допомоги різним верствам населення у кризових умовах життя.

## 6. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАННЯ

<b>Ознаки курсу</b>	<i>Основна освітня компонента</i>
<b>Формат курсу</b>	<i>Денна форма навчання, 1 семестр Заочна форма навчання – 1 семестр</i>
<b>Обсяг курсу</b>	Кількість кредитів – 5 Загальна кількість годин – 150 <i>Аудиторних</i> Денна форма навчання – 50 Заочна форма навчання – 14 <i>Самостійної роботи здобувача</i> Денна форма – 100 Заочна форма – 136
<b>Технічне і програмне забезпечення</b>	<i>мультимедійний комплекс, ПК/ноутбук, корпоративний сервіс для дистанційного навчання Google Workspace for Education</i>
<b>Форми та види навчальних занять; методи, засоби, технології навчання</b>	<p><b>Форми:</b> навчальні заняття, самостійна робота, контрольні заходи</p> <p><b>Види:</b> лекційні та семінарські заняття</p> <p><b>Методи:</b> Проблемний виклад, пояснювально-ілюстративний (візуальний супровід – демонстрація ілюстрацій, відео та аудіофрагментів), частково-пошуковий (пошук та аналіз джерел, фахової літератури, відео та аудіоматеріалів з відповідної теми тощо); проектно-орієнтований – підготовка повідомлення/доповіді (презентації) з відповідними посиланнями на використані джерела та літературу, Інтернет-ресурси Для самостійної роботи використовується також дослідницький метод: підготовка доповіді з презентацією; створення опитувальників, есе та ін. до відповідних тем; пошук візуального матеріалу в Інтернеті за тематикою навчальної дисципліни. У процесі підготовки фахівців застосовується також комбінування традиційних інформативних і нових соціально-психологічних методів – дискусійних методів, ігрових методів (рольові ігри), методи активного навчання (аналіз конкретних ситуацій, розв’язання проблемних задач, інтерактивні методи, технологія «мозкового штурму» тощо.</p> <p><b>Засоби:</b> Слово викладача, підручники та посібники, аудіовізуальні засоби, інтерактивні дошки, мультимедійні проектори, інтерактивні презентації.</p> <p><b>Технології:</b> інформаційні технології, технології дистанційного навчання, технології ситуаційного навчання, технології дослідницького (евристичного) навчання, імітаційно-моделюючі технології навчання, ігрові технології, технології самоосвіти.</p>
<b>Поточний контроль</b>	виконання завдань до лекційного матеріалу; відповідь під час семінару; виконання практичного завдання; підготовка та презентація майстер-класу; участь у діловій (моделюючій / психологічній грі); виконання вправи; усне опитування; письмове опитування; есе-рефлексія; підготовка та виступ з рефератом; - підготовка та виступ з презентацією; участь у колективному проєкті; виконання індивідуального проєкту, зарахування результатів неформальної освіти.
<b>Підсумковий контроль</b>	екзамен

<p><b>Політика курсу</b></p>	<p>Обов'язковими умовами опанування навчальної дисципліни «Психологія кризи» є:</p> <p><b>Політика виставлення оцінок:</b> кожна оцінка виставляється відповідно до розроблених викладачем та заздалегідь оголошених здобувачам критеріїв, а також мотивується в індивідуальному порядку на вимогу здобувача.</p> <p><b>Політика академічної поведінки та доброчесності</b> (плагіат, поведінка в аудиторії): конфліктні ситуації мають відкрито обговорюватись в академічних групах з викладачем, необхідно бути взаємно толерантним, поважати думку іншого. Дотримання «Правил внутрішнього розпорядку для осіб, які здобувають вищу освіту в Харківській державній академії культури» (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/norm_base/pvr/pravila_s_20.pdf</a>).</p> <p>Плагіат та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Недопустимі підказки і списування у ході семінарських занять, контрольних роботах, на іспиті.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності (інформація щодо академічної доброчесності – сайт ХДАК – <a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/acad_dobr/acad_dobr.html</a>).</p> <p>Норми академічної етики: дисциплінованість; дотримання субординації; чесність; відповідальність; робота в аудиторії з відключеними мобільними телефонами.</p> <p><b>Можливість перезарахування результатів неформальної освіти відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти у Харківській державній академії культури</b> (<a href="https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen_pvrn_23.pdf">https://ic.ac.kharkov.ua/public_inf/pologen/pologen_pvrn_23.pdf</a>)</p>
------------------------------	--

## 7. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Перелік тем (або блоків)	Разом годин	Денна форма			Заочна форма		
		лекцій-ні	семінар-ські	сам. робота	лекцій-ні	семінар-ські	сам. робота
<p><b>Тема 1. Поняття та сутність кризової психології</b></p> <p>1. Предмет та завдання кризової психології.</p> <p>2. Основні поняття кризової психології.</p> <p>3. Криза –сутність, динаміка та типології.</p> <p>3. Відмінності поняття кризи від споріднених понять</p>	19	2	2	15	1	2	16
<p><b>Тема 2. Професійні компетенції кризового психолога</b></p> <p>1. Сфера діяльності та завдання кризового психолога.</p> <p>2. Форми психологічної допомоги кризового психолога.</p> <p>3. Професійні обов'язки кризового психолога.</p>	16	4	2	10	1		15

<p>4. Принципи роботи кризового психолога.</p> <p>5. Професійні компетенції кризового психолога.</p> <p>6. Підготовка (освіта) кризового психолога.</p> <p>7. Участь кризового психолога у проєктах відновлення ті підтримки психічного здоров'я населення.</p>							
<p><b>Тема 3. Вторинна травматизація у роботі кризового психолога</b></p> <p>1. Поняття вторинної психічної травми.</p> <p>2. Симптоми та ознаки вторинної травматизації.</p> <p>3. Причини та провокуючі фактори вторинної травматизації.</p> <p>4. Профілактика вторинної травматизації.</p>	16	4	2	10	1		15
<p><b>Тема 4. Психологія стресу</b></p> <p>1. Розуміння стресу. Стресові процеси.</p> <p>2. Стресори. Види стресорів.</p> <p>3. Еустрес та дистрес.</p> <p>4. Стрес та загальний адаптаційний синдром.</p> <p>5. Субсиндроми стресу.</p> <p>6. Динаміка успішного протікання стресу.</p> <p>7. Копінгова поведінка.</p> <p>8. Поведінка у стресі: типи А, В, D.</p>	16	4	2	10	1		15
<p><b>Тема 5. Психологія травматичного стресу</b></p> <p>1. Поняття психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів.</p> <p>2. Класифікації реакцій на травматичний стрес.</p> <p>3. Гостра стресова реакція у психотравмуючій ситуації.</p> <p>4. Діагностичні критерії ПТСР.</p> <p>5. Діагностичні критерії КПТСР.</p> <p>6. Діагностичні критерії розладу прив'язаності.</p> <p>7. Діагностичні критерії ускладненої реакції горювання.</p>	23	4	4	15	2	2	19

<b>Тема 6. Перша психологічна допомога у психотравмуючій ситуації</b> 1. «Піраміда» надання психологічної допомоги щодо психотравмуючої ситуації. 2. Сутність та завдання першої психологічної допомоги. 3. Принципи та правила надання першої психологічної допомоги. 4. Алгоритм надання першої психологічної допомоги.	16	4	2	10	2		14
<b>Тема 7. Психологія вікових криз</b> 1. Вікова криза як нормативна криза індивідуального життя. 2. Вікові кризи: класифікація Виготського-Ельконіна. 3. Вікові кризи: класифікація Е. Еріксона.	21	4	2	15	1		20
<b>Тема 8. Психологія сімейних криз</b> 1. Цикл розвитку сім'ї. 2. Загальне уявлення про сімейну кризу. 3. Нормативні сімейні кризи. 4. Ненормативні сімейні кризи (подружня зрада, розлучення).	23	4	4	15	1		22
<b>Усього</b>	<b>150</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>135</b>

## 8.СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Виконання завдань до лекційного матеріалу – 0-4 балів;

Розподіл балів за методами поточного контролю:

- відповідь під час семінару – 1-4;
- виконання практичного завдання – 1-3;
- підготовка та презентація майстер-класу – 1-4;
- участь у діловій (моделюючій / психологічній грі) – 1-2;
- виконання вправи – 1-2;
- усне опитування – 1-3;
- письмове опитування – 1-3;
- есе-рефлексія – 1-4;
- підготовка та виступ з рефератом – 1-3;
- підготовка та виступ з презентацією – 1-3;
- участь у колективному проєкті – 1-2;
- виконання індивідуального проєкту – 1-4;
- зарахування результатів неформальної освіти – за рішенням кафедри на основі заяви здобувача та наданих даних (до 10% загальної кількості балів, відведених на поточний контроль).

У якості теми реферату чи презентації рекомендовано самостійно обирати проблему, яка відповідає змісту тематичного плану, але не входить до переліку питань, які розглядаються на лекції (семінарі).

Можлива кількість балів, набраних до підсумкової форми контролю: 60 балів



Підсумковий контроль – 40 балів

### **Підсумковий контроль: екзамен (40 балів).**

**Завдання на екзамені** складається з 2 теоретичних питань.

Відповідь на *теоретичне питання* вважається повною, якщо її зміст повністю відповідає програмі та містить всі необхідні факти та висновки.

**Грубими помилками є:**

- незнання визначень основних понять предметної області й формулювань, передбачених програмою курсу;
- незнання сутності основних методів і прийомів отримання необхідних результатів.

**Помилками** вважаються:

- неточності визначень понять предметної області, формулювань;
- неволодіння одним з умінь і навичок, передбачених програмою, але таких, що не відносяться до грубих помилок.

**Недоліками є:**

- неакуратні й непослідовні записи викладу матеріалу.

#### **31-40 бал**

Повністю розкрито зміст теоретичних питань. При відповіді використано термінологію предметної області в необхідній логічній послідовності. Також здобувач демонструє вільне володіння навчальним матеріалом різного ступеня складності, використовуючи при необхідності відомості з інших навчальних дисциплін і курсів. При відповіді на додаткові питання помітне вміння розвивати систему теоретичних знань на основі самостійної роботи.

#### **21-31 балів**

При викладі фундаментальних положень основного матеріалу курсу здобувач показує володіння програмним навчальним матеріалом, у тому числі різного ступеня складності, а також вільне оперування ним у знайомій ситуації. При відповіді допускається два-три недоліки або не більше однієї помилки. Здобувач упевнено відповідає на додаткові питання, що стосуються основних положень усього досліджуваного курсу відповідно до екзаменаційної програми.

#### **11-20 балів**

При відповіді на питання теорії виявляється не завжди усвідомлене відтворення програмного навчального матеріалу. Положення, що приводяться у відповіді, даються фрагментарно, схематично, без логічного взаємозв'язку. При відповіді на додаткові питання, що стосуються найважливіших і основних понять і фактів навчальної програми, є утруднення у використанні термінології предметної області. При відповіді здобувач не завжди може підтвердити теоретичні викладення відповідними прикладами.

#### **0-10 балів**

Відповідь здобувача демонструє лише деяке уявлення про матеріал навчального курсу. Знання практично відсутні як у теоретичній області навчальної дисципліни, так і в практичному володінні методикою аналізу.

**Усього: 100 балів.**

#### **Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти**

Поточна успішність								Екзамен	Усього
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8		
7	8	7	7	8	8	7	8	40	100

#### **Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	
82 – 89	<b>B</b>	добре	

74 – 81	<b>C</b>	задовільно
64 – 73	<b>D</b>	
60 – 63	<b>E</b>	
35 – 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 9. ПЛАНИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

(денна форма)

<i>№ з/п</i>	Назва	Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)	Рекомендована література для підготовки (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	Кількість балів, які може отримати здобувач
1	<b>Поняття та сутність кризової психології</b>	<p>Мета: Ознайомлення з основними поняттями, завданнями та методами кризової психології.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення та характеристика поняття «криза».</li> <li>2. Типи криз, які можуть виникати у житті людини.</li> <li>3. Поняття кризової психології та її місце в загальній психологічній науці.</li> <li>4. Цілі та завдання кризової психології.</li> <li>5. Пояснення стадій кризової реакції: ефект шоку, відторгнення, внутрішній бій, прийняття, адаптація.</li> <li>6. Опис типових психологічних реакцій на кризові ситуації.</li> <li>7. Природні підходи до розв'язання криз.</li> <li>8. Професійні методи та інтервенції кризової психології: підтримка, консультування, терапія.</li> <li>9. Приклади застосування кризової психології в різних сферах життя: робота зі смертю, події на робочому місці, травматичні події.</li> </ol>	1 – 5, 7, 17, 18	4
2	<b>Професійні компетенції кризового психолога</b>	<p>Мета: Ознайомлення з ключовими компетенціями, необхідними для успішної роботи кризового психолога.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття та сутність професійних компетенцій.</li> </ol>	1 – 5, 7, 17, 18	4

		<p>2. Ключові компетенції, необхідні для кризового психолога.</p> <p>3. Розвиток емпатії як ключової компетенції для роботи з людьми в кризових ситуаціях.</p> <p>4. Навички активного слухання та сприйняття емоцій клієнтів.</p> <p>5. Основних принципи ефективної комунікації кризового психолога.</p> <p>6. Техніки адаптованої комунікації з різними категоріями клієнтів у кризових ситуаціях.</p> <p>7. Розуміння власних реакцій на стрес та розвиток стресостійкості кризового психолога.</p> <p>8. Техніки саморегуляції та зняття власного емоційного напруження кризового психолога.</p> <p>9. Роль та обов'язки кризового психолога у різних сферах діяльності.</p> <p>10. Участь кризового психолога у проєктах відновлення ті підтримки психічного здоров'я населення.</p> <p>11. Застосування професійних компетенцій у роботі кризового психолога.</p> <p>12. Самостійний розвиток та вдосконалення професійних компетенцій кризового психолога.</p>		
3	<b>Вторинна травматизація у роботі кризового психолога</b>	<p>Мета: ознайомлення з концепцією вторинної травматизації, вивчення факторів, що впливають на виникнення вторинної травматизації в роботі кризового психолога, розгляд стратегій профілактики та подолання вторинної травматизації.</p> <p>1. Визначення поняття вторинної травматизації.</p> <p>2. Огляд концепції вторинної травматизації.</p> <p>3. Огляд основних характеристик та симптомів вторинної травматизації.</p> <p>4. Фактори, які збільшують ризик виникнення вторинної травматизації у кризового психолога.</p> <p>5. Вивчення стресових ситуацій та емоційного виснаження у роботі з травмованими особами.</p> <p>6. Стратегії профілактики</p>	2 – 6, 11, 13, 15, 18	4

		<p>вторинної травматизації.</p> <p>7. Запобіжні заходи та методи збереження психічного здоров'я кризового психолога.</p> <p>8. Подолання вторинної травматизації. Методи саморегуляції та відновлення психічного здоров'я.</p> <p>9. Практичні поради щодо збереження емоційного благополуччя у роботі з травмованими особами.</p> <p>10. Роль відповідальності та самозахисту кризового психолога в умовах роботи з важкими ситуаціями.</p>		
4	<b>Психологія стресу</b>	<p>Мета: Ознайомити здобувачів із поняттям стресу, його видами, впливом на організм та методами управління ним.</p> <p>1. Визначення стресу та його основні характеристики.</p> <p>2. Пояснення реакції організму на стресові ситуації (реакція боротьби або уникнення).</p> <p>3. Огляд впливу стресу на фізіологічні системи організму.</p> <p>4. Вивчення психологічних проявів стресу (емоційна напруга, депресія, тривожність тощо).</p> <p>5. Розгляд впливу стресу на психічне здоров'я та психосоматичні захворювання.</p> <p>6. Аналіз основних джерел стресу (особисті, професійні, соціальні тощо).</p> <p>7. Визначення стратегій управління стресом в різних сферах життя.</p> <p>8. Огляд методів протистояння стресу (релаксація, медитація, фізичні вправи тощо).</p> <p>9. Практичні поради щодо ефективного управління стресом.</p> <p>10. Аналіз впливу стресу на професійну діяльність та практичні рекомендації щодо зменшення його впливу.</p> <p>11. Розгляд взаємозв'язку стресу та міжособистісних конфліктів.</p>	2 – 6, 11 – 13, 15, 16, 18	4
5	<b>Психологія травматичного стресу</b>	<p>Мета: Ознайомити здобувачів з концепцією травматичного стресу та його впливом на психіку людини, розглянути основні</p>	2 – 6, 9, 11 – 13, 15, 16, 18	4

		<p>фактори, що спричиняють травматичний стрес, розглянути стратегії психологічної допомоги та реабілітації людей, що пережили травматичні події.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття травматичного стресу та його основні характеристики.</li> <li>2. Розгляд травматичних подій та їх вплив на психічне становище людини.</li> <li>3. Аналіз основних факторів, які можуть призвести до виникнення травматичного стресу (війна, катастрофи, насильство тощо).</li> <li>4. Вплив травматичного стресу на різні соціальні групи (діти, дорослі, ветерани тощо).</li> <li>5. Розгляд психологічних наслідків травматичного стресу (посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність тощо).</li> <li>6. Пояснення механізмів формування психологічних симптомів травматичного стресу.</li> <li>7. Методи психологічної допомоги та реабілітації для людей, що пережили травматичні події.</li> <li>8. Практичні поради щодо підтримки та відновлення психічного здоров'я.</li> <li>9. Основні етапи психологічної реабілітації після травматичних подій.</li> <li>10. Роль психолога у підтримці та допомозі тим, хто пережив травматичні події.</li> <li>11. Практичні вправи для розвитку навичок роботи з травматичним стресом.</li> </ol>		
6	<b>Перша психологічна допомога у психотравмуючій ситуації</b>	<p>Мета: ознайомити учасників з основними принципами та методами першої психологічної допомоги, формування навичок розпізнавати ознаки психотравми та надавати ефективну психологічну підтримку в надзвичайних ситуаціях, обговорити етичні аспекти роботи психолога у психотравмуючих ситуаціях.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні принципи та цінності,</li> </ol>	3 – 6, 11, 12, 14, 15, 18	4

		<p>що лежать в основі першої допомоги.</p> <p>2. Етапи та послідовність надання першої психологічної допомоги.</p> <p>3. Розпізнавання ознак психотравми.</p> <p>4. Аналіз типових реакцій та симптомів після психотравмуючих подій.</p> <p>5. Ефективні стратегії психологічної підтримки.</p> <p>6. Методи та прийоми, які можна використовувати для надання ефективної психологічної підтримки.</p> <p>7. Способи стимулювання ресурсів та резилієнтності постраждалих.</p> <p>8. Етичні аспекти роботи психолога в психотравмуючих ситуаціях.</p> <p>9. Відповідальність психолога у надзвичайних ситуаціях.</p> <p>10. Практичні поради щодо збереження етичності та професійного стандарту під час надання допомоги.</p>		
7	<b>Психологія вікових криз</b>	<p>Мета: Розглянути основні вікові кризи та їх вплив на особистість, вивчити психологічні аспекти кризових періодів у житті людини, обговорити стратегії психологічної підтримки та подолання вікових криз.</p> <p>1. Ключові вікові періоди в житті людини (дитинство, підлітковий вік, дорослість, старість).</p> <p>2. Основні кризові моменти кожного періоду.</p> <p>3. Аналіз впливу вікових криз на психічне здоров'я та особистісний розвиток.</p> <p>4. Розгляд ефективних стратегій психологічної підтримки та адаптації до вікових змін.</p> <p>5. Методи самопізнання та саморозвитку під час вікових криз.</p> <p>6. Аналіз специфіки психологічної роботи з дітьми, підлітками, дорослими та людьми похилого віку.</p> <p>7. Вплив сімейного середовища на вікові кризи.</p>	2, 7, 8, 10, 16, 18	4

		<p>8. Практичні поради для сімейного консультування та підтримки.</p> <p>9. Розгляд функцій та завдань психолога в роботі з людьми, що переживають вікові кризи.</p> <p>10. Практичні методи психологічної підтримки та консультування.</p>		
8	<b>Психологія сімейних криз</b>	<p>Мета: розглянути основні фактори, що призводять до сімейних криз, вивчити вплив сімейних криз на психічне здоров'я членів сім'ї, розглянути стратегії подолання сімейних конфліктів та підтримки сімейних відносин.</p> <p>1. Аналіз причин та чинників, що призводять до виникнення сімейних конфліктів та криз.</p> <p>2. Вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на стійкість сімейних відносин.</p> <p>3. Вплив сімейних конфліктів на емоційний стан та психічне здоров'я членів сім'ї.</p> <p>4. Аналіз можливих наслідків сімейних криз для дітей та дорослих.</p> <p>5. Стратегії подолання сімейних криз.</p> <p>6. Ефективні стратегії та методи вирішення сімейних конфліктів та криз.</p> <p>7. Практичні поради щодо встановлення здорових міжособистісних відносин та збереження сімейного благополуччя.</p> <p>8. Методи підтримки та зміцнення позитивних сімейних відносин.</p> <p>9. Вивчення принципів ефективною комунікації та взаєморозуміння у сімейному оточенні.</p> <p>10. Роль психолога у роботі з сімейними кризами.</p> <p>11. Аналіз функцій та завдань психолога у вирішенні сімейних конфліктів.</p> <p>12. Методи психологічної підтримки сімей.</p> <p>13. Практичні вправи та сценарії</p>	2, 7, 8, 10, 16, 18	4

		для зміцнення позитивних сімейних відносин. 14. Методи вирішення конфліктів та підтримки сімейного злагодження.		
<b>Усього:</b>				<b>30</b>

(заочна форма)

<i>№ з/п</i>	<b>Назва</b>	<b>Хід виконання роботи (питання, які будуть розглянуті на занятті)</b>	<b>Рекомендована література для підготовки</b> (повний бібліографічний опис або за нумерацією відповідно до розділу 13)	<b>Кількість балів, які може отримати здобувач</b>
1	<b>Поняття та сутність кризової психології</b>	<p>Мета: Ознайомлення з основними поняттями, завданнями та методами кризової психології.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення та характеристика поняття «криза».</li> <li>2. Типи криз, які можуть виникати у житті людини.</li> <li>3. Поняття кризової психології та її місце в загальній психологічній науці.</li> <li>4. Цілі та завдання кризової психології.</li> <li>5. Пояснення стадій кризової реакції: ефект шоку, відторгнення, внутрішній бій, прийняття, адаптація.</li> <li>6. Опис типових психологічних реакцій на кризові ситуації.</li> <li>7. Природні підходи до розв'язання криз.</li> <li>8. Професійні методи та інтервенції кризової психології: підтримка, консультування, терапія.</li> <li>9. Приклади застосування кризової психології в різних сферах життя: робота зі смертю, події на робочому місці, травматичні події.</li> </ol>	1 – 5, 7, 17, 18	4
2	<b>Психологія травматичного стресу</b>	<p>Мета: Ознайомити здобувачів з концепцією травматичного стресу та його впливом на психіку людини, розглянути основні фактори, що спричиняють травматичний стрес, розглянути стратегії психологічної допомоги та реабілітації людей, що пережили травматичні події.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Визначення поняття травматичного стресу та його</li> </ol>	2 – 6, 9, 11 – 13, 15, 16, 18	4



		<p>основні характеристики.</p> <p>2. Розгляд травматичних подій та їх вплив на психічне становище людини.</p> <p>3. Аналіз основних факторів, які можуть призвести до виникнення травматичного стресу (війна, катастрофи, насильство тощо).</p> <p>4. Вплив травматичного стресу на різні соціальні групи (діти, дорослі, ветерани тощо).</p> <p>5. Розгляд психологічних наслідків травматичного стресу (посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність тощо).</p> <p>6. Пояснення механізмів формування психологічних симптомів травматичного стресу.</p> <p>7. Методи психологічної допомоги та реабілітації для людей, що пережили травматичні події.</p> <p>8. Практичні поради щодо підтримки та відновлення психічного здоров'я.</p> <p>9. Основні етапи психологічної реабілітації після травматичних подій.</p> <p>10. Роль психолога у підтримці та допомозі тим, хто пережив травматичні події.</p> <p>Практичні вправи для розвитку навичок роботи з травматичним стресом.</p>		
<b>Усього:</b>				<b>8</b>

## 10. ПИТАННЯ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

### 1. Поняття та сутність кризової психології

1. Як ви розумієте поняття «криза»?
2. Які фактори можуть спричинити виникнення кризової ситуації?
3. Чим відрізняється криза від стресу?
4. Які основні завдання кризової психології?
5. Які етапи можна виділити в кризовій реакції?
6. Якими можуть бути психологічні наслідки кризових ситуацій?
7. Які методи інтервенції використовуються в кризовій психології?
8. Як можна визначити ефективність кризової психологічної допомоги?
9. Як ви розумієте роль кризового психолога в сучасному суспільстві?
10. Які можуть бути сфери застосування кризової психології крім особистісних криз?

### 2. Професійні компетенції кризового психолога

1. Які навички та якості, на вашу думку, повинен мати кризовий психолог?

2. Як ви розумієте поняття "емпатія" та чому вона є важливою для кризового психолога?
3. Які основні принципи ефективної комунікації важливі для кризового психолога?
4. Чому стресостійкість є ключовою компетенцією для роботи в кризовій ситуації?
5. Які методи саморегуляції можна використовувати для зняття емоційного напруження в кризових ситуаціях?
6. Як ви оцінюєте важливість технік кризового втручання та які з них ви вважаєте найбільш ефективними?
7. Які практичні кроки можна підняти для підготовки до роботи в кризовій ситуації?
8. Якими можуть бути особливості роботи кризового психолога в різних сферах діяльності (наприклад, в школі, службі психологічної допомоги, волонтерстві тощо)?
9. Чи можна попередити кризові ситуації та які стратегії можна застосувати для цього?
10. Як ви реагували б на кризову ситуацію в ролі кризового психолога? Які були б ваші перші кроки?

### **3. Вторинна травматизація у роботі кризового психолога**

1. Як ви розумієте термін "вторинна травматизація"?
2. Які фактори можуть спричинити вторинну травматизацію у кризового психолога?
3. Які симптоми вторинної травматизації можуть виявлятися у професійних працівників?
4. Які стратегії можна використовувати для попередження вторинної травматизації?
5. Які методи саморегуляції можуть допомогти кризовому психологу подолати емоційне виснаження?
6. Як розділити граничні ситуації та власний емоційний комфорт у роботі з травмованими особами?
7. Як кризовий психолог може підтримувати свою психічну стійкість у важких ситуаціях?
8. Які професійні обов'язки можуть спричинити особливий стрес та емоційне перевантаження у кризового психолога?
9. Які стратегії самозахисту можуть допомогти кризовому психологу зберегти емоційне благополуччя?
10. Як психолог може виявити ознаки вторинної травматизації у собі або у колег та як допомогти їм?

### **4. Психологія стресу**

1. Як ви розумієте поняття стресу?
2. Які фактори можуть викликати стрес у людини?
3. Які фізіологічні зміни відбуваються в організмі людини під впливом стресу?
4. Які емоційні реакції можуть виникати при стресі?
5. Як стрес впливає на розумові функції людини?
6. Які методи управління стресом ви знаєте?
7. Які стратегії зменшення стресу ви застосовуєте в своєму житті?
8. Які можливості медитації в мінімізації стресу?
9. Як важливо бути розуміючим та підтримуючим у ситуаціях стресу?
10. Які наслідки стресу можуть бути для психічного та фізичного здоров'я людини?

### **5. Психологія травматичного стресу**

1. Що таке травматичний стрес, і як він відрізняється від звичайного стресу?
2. Які події можуть викликати травматичний стрес у людини?
3. Які можуть бути наслідки травматичного стресу для психічного здоров'я?
4. Як реагує організм на травматичний стрес на фізіологічному рівні?
5. Які психологічні реакції можуть виникати під час травматичного стресу?
6. Які стратегії допомоги можуть бути корисними для тих, хто пережив травматичні події?
7. Як психолог може допомогти людині подолати наслідки травматичного стресу?
8. Які індивідуальні особливості впливають на те, як люди реагують на травматичні події?
9. Як можна підтримати людей під час кризових ситуацій?

10. Які можливості для самообслуговування та самодопомоги можна рекомендувати людям, які зазнали травматичних подій?

### **6. Перша психологічна допомога у психотравмуючій ситуації**

1. Які основні принципи першої психологічної допомоги в надзвичайних ситуаціях?
2. Як розпізнати ознаки психотравми у постраждалих осіб?
3. Які можливі наслідки психотравми та як їх можна зменшити за допомогою першої психологічної допомоги?
4. Які стратегії психологічної підтримки можна використовувати для надання допомоги постраждалим?
5. Як впливає культурний контекст на процес надання першої психологічної допомоги?
6. Які етичні питання виникають при наданні першої психологічної допомоги, і як їх можна вирішити?
7. Які можливості для самообслуговування та самодопомоги можна рекомендувати людям, які пережили психотравмуючу ситуацію?
8. Які можливості для психологічної підтримки можуть бути корисними для родичів та близьких постраждалих?
9. Як важливо бути самостійним та професійно підготовленим для надання першої психологічної допомоги?
10. Як побудувати позитивний та довірливий контакт з постраждалими під час надання першої психологічної допомоги?

### **7. Психологія вікових криз**

1. Які вікові періоди визначаються як кризові в розвитку людини?
2. Які основні характеристики кожного вікового кризу можна виділити?
3. Які психологічні аспекти виявляються під час переживання підлітків кризи дорослості?
4. Які важливі вікові виклики стають перед людьми похилого віку і як вони можуть впливати на їх психічне становище?
5. Як вікові кризи впливають на сімейні відносини та соціальну адаптацію?
6. Які стратегії психологічної підтримки можуть бути корисними для людей, що переживають вікові кризи?
7. Як враховувати індивідуальні особливості та контекст життя при наданні психологічної допомоги під час вікових криз?
8. Які психологічні засоби можуть допомогти людям змінити своє сприйняття та розуміння власних вікових криз?
9. Як психолог може сприяти самопізнанню та розвитку особистості під час вікових криз?
10. Які можливості для психологічної підтримки можна рекомендувати для сімей, що стикаються з віковими кризами своїх членів?

### **8. Психологія сімейних криз**

1. Які можуть бути причини виникнення сімейних криз?
2. Як впливають сімейні кризи на емоційний стан різних членів сім'ї?
3. Які типові симптоми сімейних криз можна відзначити?
4. Які стратегії можна використовувати для подолання сімейних конфліктів?
5. Як важливо розуміння ролі комунікації у вирішенні сімейних проблем?
6. Як психолог може допомогти в управлінні емоціями під час сімейної кризи?
7. Як можна зберегти позитивні відносини у сім'ї під час кризових періодів?
8. Як підтримати дітей під час сімейних криз?
9. Які етичні аспекти важливі у роботі психолога зі сімейними кризами?
10. Які можливості для самообслуговування можна рекомендувати членам сім'ї в умовах кризи?

## **11. ПИТАННЯ ДО ПІДСУМКОВОЇ ФОРМИ КОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)**

1. Предмет та завдання кризової психології.
2. Основні поняття кризової психології.
3. Криза –сутність, динаміка та типології.
4. Відмінності поняття кризи від споріднених понять
5. Сфера діяльності та завдання кризового психолога.
6. Форми психологічної допомоги кризового психолога.
7. Професійні обов'язки кризового психолога.
8. Принципи роботи кризового психолога.
9. Професійні компетенції кризового психолога.
10. Підготовка (освіта) кризового психолога.
11. Поняття вторинної психічної травми.
12. Симптоми та ознаки вторинної травматизації.
13. Причини та провокуючі фактори вторинної травматизації.
14. Профілактика вторинної травматизації.
15. Розуміння стресу. Стресові процеси.
16. Стресори. Види стресорів.
17. Еустрес та дистрес.
18. Стрес та загальний адаптаційний синдром.
19. Субсиндроми стрессу.
20. Динаміка успішного протікання стресу.
21. Копінгова поведінка.
22. Поведінка у стресі: типи А, В, D.
23. Поняття психічної травми. Психологічне та медичне розуміння психотравми. Види важких стресорів.
24. Класифікації реакцій на травматичний стрес.
25. Гостра стресова реакція у психотравмуючій ситуації.
26. Діагностичні критерії ПТСР.
27. Діагностичні критерії КПТСР.
28. Діагностичні критерії розладу прив'язаності.
29. Діагностичні критерії ускладненої реакції горювання.
30. «Піраміда» надання психологічної допомоги щодо психотравмуючої ситуації.
31. Сутність та завдання першої психологічної допомоги.
32. Принципи та правила надання першої психологічної допомоги.
33. Алгоритм надання першої психологічної допомоги.
34. Вікова криза як нормативна криза індивідуального життя.
35. Вікові кризи: класифікація Виготського-Ельконіна.
36. Вікові кризи: класифікація Е. Еріксона.
37. Цикл розвитку сім'ї.
38. Загальне уявлення про сімейну кризу.
39. Нормативні сімейні кризи.
40. Ненормативні сімейні кризи (подружня зрада, розлучення).

## **12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА ДО КУРСУ**

### **Обов'язкова:**

1. Базика Є.Л. Кризова психологія : конспект лекцій. Одеса : ОНУ. 2024. 65 с.
2. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О.В.Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
3. Кризова психологія: Навчальний посібник / За ред. Тімченка О.В. Х.: НУЦЗУ, 2010. 401 с.
4. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір.. Київ: Видавець Бихун В.Ю. 2023. 344 с.
5. Мохнар Л.І. Психологія діяльності в особливих умовах : навч.посіб. Черкаси: видавець Третяков О.М.. 2021. 120 с.
6. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / Возніцина К., Литвиненко Л. Київ. 2023. 163 с.
7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. У 3х т. Київ. 2018
8. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчук. К.: ТОВ “Видавництво “Логос”, 2015. 207 с.
9. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одісея подолання. (психологічна терапія). 2021. 248 с.
10. Шебанова В.І. Практики консультування та терапії в кризових ситуаціях: Навчально-методичні рекомендації. Херсон: Вид-во ПП Вишемирський В.С. 2017. 136 с.
11. Шевченко О.Т. Психологія кризових станів: Навч. посіб. К. 2005. 120 с.
12. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 64 с.

### **Додаткова:**

13. Левченко К.Б. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту : навчально-методичний посібник. Київ : Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
14. Клінічна психодіагностика: Практикум / Ред.-упор. М.В.Миколайський. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2006. 228 с.
15. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір»: навчально-методичний посібник / [Богданов .О., Гніда Т.Б., Залеська О.В.,]. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
16. Кулеша-Любінець М.М. Техніки психологічної допомоги та самопомоги особі у екстремальній ситуації: навчально-методичний посібник / М.М.Кулеша-Любінець. Івано-Франківськ: Кушнір Г. М., 2017. 72 с.
17. Мартіна Мюллер Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.
18. Миронець С.М. Негативні психічні стани рятувальників в умовах екстремальної ситуації: Монографія К.: Консультант, 2008. 232 с.
19. Панок В.Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим від техногенної катастрофи / Центр. соц. експертиз і прогнозів ін.-ту соціол. НАН України та ін. К., 1999. 104 с.
20. Психологічна підтримка в умовах екстремальних ситуацій: підхід резилієнс: навч.-метод. посіб. / [Н.Гусак, В.Чернобривкіна, В. Чернобривкін, А. Макименко, С. Богданов, О.Бойко; за заг. ред. Н. Гусак]; Нац. Ун-т «Києво-Могилянська академія». – Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
21. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Титаренко Т.М.– К.: Либідь, 2003. 376 с.
22. Яковенко С.І. Соціально-психологічна допомога при екстремальних ситуаціях та критичних інцидентах / Яковенко С.І., Лисенко В.І.; НАН України. Ін-т соціології. Центр соціал. експертиз і прогнозів. К., 1999. 224 с.

### Інформаційні ресурси Інтернет:

Законодавство України — <https://rada.gov.ua/news/zak>

Наукова періодика України — <http://nbuv.gov.ua/taxonomy/term/334> –.

Електронні підручники онлайн «Педагогіка і психологія» — <http://chitalka.info/psy.html>.

Вісник психології і соціальної педагогіки — <http://psych.kiev.ua/nma-referats/fla-refers/lang-1/referat-109/referatpart-4/index.html> –.

БД Освіта. ua. — <http://osvita.ua/school/psychology>.

- Психологія UA <http://psychologiya.org.ua/>
- Студентська бібліотека <http://studentbooks.com.ua/>
- Електронна бібліотека КНЕУ [http://lib.kneu.edu.ua/ua/e\\_resours\\_bibl/elek\\_bibl\\_litr/](http://lib.kneu.edu.ua/ua/e_resours_bibl/elek_bibl_litr/)
- Всеукраїнська електронна бібліотека <http://youalib.com/>