

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і психології
КАФЕДРА психології і туризму

СИЛАБУС

вибіркової навчальної
дисципліни

ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ
С4 ПСИХОЛОГІЯ

ОСВІТНЯ ПРОГРАМА
**ПРАКТИЧНА
ПСИХОЛОГІЯ**

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	перший (бакалаврський)
КАФЕДРА	психології і туризму
ФАКУЛЬТЕТ	туризму, бізнесу і психології
ВИКЛАДАЧ	БАБАТИНА Світлана Іванівна кандидат психологічних наук, доцент
СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ	дисципліна вільного вибору студента
ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ ГОДИН	3 кредити ЄКТС / 90 годин
МОВА ВИКЛАДАННЯ	українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Що я вивчатиму?)

Навчальна дисципліна «Психологія криз» є базовою для підготовки майбутніх психологів, оскільки формує системне розуміння психологічної природи кризових явищ на індивідуальному, груповому та суспільному рівнях. Курс охоплює теоретичні моделі криз, їх класифікацію, динаміку розвитку, психологічні наслідки та методи діагностики, профілактики та інтервенції. Особлива увага приділяється вивченню психологічних особливостей переживання різних видів криз (розвитку, ситуаційних, травматичних), а також принципам надання першої психологічної допомоги та психологічного супроводу в кризових ситуаціях. Отримані знання та навички є необхідними для ефективної професійної діяльності психолога в різноманітних сферах практики.

Предметом вивчення дисципліни є психологічні закономірності виникнення, розвитку, переживання та подолання кризових станів особистістю, групою та суспільством, а також методи психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

(Чому це потрібно й цікаво вивчати?)

Мета дисципліни: формування у студентів-психологів теоретичних знань та практичних навичок, необхідних для розуміння психологічної природи криз та надання ефективної психологічної допомоги особам, які їх переживають.

Основні завдання дисципліни:

✓ Ознайомити студентів з основними поняттями та теоретичними підходами до вивчення психологічних криз.

- ✓ Розглянути класифікацію криз (розвитку, ситуаційні, травматичні) та їхні особливості.
- ✓ Вивчити динаміку розвитку кризових станів та їхні психологічні фази.
- ✓ Розкрити психологічні механізми реакції особистості на кризові події (когнітивні, емоційні, поведінкові).
- ✓ Дослідити індивідуальні та соціально-культурні чинники, що впливають на переживання криз.
- ✓ Ознайомити з психологічними наслідками кризових станів (стрес, травма, посттравматичний стресовий розлад, втрата).
- ✓ Надати знання про методи діагностики кризових станів та оцінки потреб у психологічній допомозі.
- ✓ Оволодіти принципами та техніками першої психологічної допомоги (ППД) в кризових ситуаціях.
- ✓ Розглянути особливості психологічного консультування та психотерапії в контексті криз.
- ✓ Ознайомити з принципами психологічного супроводу осіб, які переживають різні види криз.
- ✓ Розвинути розуміння етичних аспектів надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.
- ✓ Сприяти формуванню навичок самопомоги та профілактики професійного вигорання у психологів, які працюють з кризовими ситуаціями.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

(Чому я навчуся на цій дисципліні?)

Після успішного завершення вивчення дисципліни студент повинен **знати**:

- ✓ Основні поняття та теоретичні моделі психологічних криз.
- ✓ Класифікацію криз та їхні характерні особливості.
- ✓ Динаміку розвитку кризових станів та їхні фази.

- ✓ Психологічні механізми реакції особистості на кризу.
- ✓ Індивідуальні та соціально-культурні фактори, що впливають на переживання криз.
- ✓ Психологічні наслідки кризових станів.
- ✓ Методи діагностики кризових станів.
- ✓ Принципи та техніки першої психологічної допомоги.
- ✓ Особливості психологічного консультування та психотерапії в кризових ситуаціях.
- ✓ Принципи психологічного супроводу в кризах.
- ✓ Етичні стандарти надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.
- ✓ Стратегії самодопомоги та профілактики професійного вигорання.

КОМПЕТЕНТНОСТІ

(Яку сукупну користь я отримаю від вивчення цієї дисципліни?)

- ✓ Розрізняти різні види кризових станів та їхні особливості.
- ✓ Аналізувати психологічні реакції особистості на кризу з позицій різних теоретичних підходів.
- ✓ Оцінювати рівень кризового стану та потреби особистості у психологічній допомозі.
- ✓ Застосовувати принципи та базові техніки першої психологічної допомоги.
- ✓ Адаптувати стратегії психологічної допомоги до особливостей різних кризових ситуацій та категорій осіб.
- ✓ Дотримуватися етичних норм під час надання психологічної допомоги в кризах.
- ✓ Застосовувати методи психологічного консультування та психотерапії, орієнтовані на подолання кризових станів.

	✓ Планувати та здійснювати психологічний супровід осіб, які переживають кризу. ✓ Використовувати методи самопомоги для підтримки власного психологічного благополуччя.
ВИДИ ЗАНЯТЬ І ЇХНІЙ РОЗПОДІЛ ЗА ГОДИНАМИ	лекції – 14 годин семінарські заняття – 16 годин самостійна робота – 60 годин

ТЕМАТИКА (ЗМІСТОВНІ МОДУЛІ) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи психології криз. Динаміка та психологічні реакції на кризові стани.

Тема 1. Вступ до психології криз: предмет, мета, завдання, історія розвитку. Актуальність вивчення криз у сучасному світі. Основні поняття: криза, кризова ситуація, стрес, травма, горе, втрата. Класифікація криз: кризи розвитку (нормативні), ситуаційні (випадкові), травматичні (насилені, катастрофічні).

Тема 2. Фази розвитку кризового стану (прекризова, фаза впливу, фаза боротьби, фаза виснаження, фаза відновлення).

Тема 3. Індивідуальні відмінності у переживанні криз (особистісні риси, копінг-стратегії, попередній досвід). Соціально-культурні фактори впливу на переживання криз.

Змістовий модуль 2. Діагностика та перша психологічна допомога в кризах. Психологічне консультування та психотерапія в кризових ситуаціях

Тема 4. Методи оцінки кризового стану та потреб у психологічній допомозі (спостереження, інтерв'ю, стандартизовані опитувальники).

Тема 5. Принципи першої психологічної допомоги (ППД): встановлення контакту, забезпечення безпеки, стабілізація, збір інформації, практична допомога, соціальна підтримка, інформація про подальшу допомогу.

Тема 6. Особливості кризового консультування: короткотерміновість, фокусованість на проблемі, активна позиція консультанта. Основні підходи до психотерапії в кризових ситуаціях (когнітивно-поведінкова терапія, EMDR-терапія, нарративна терапія).

Змістовий модуль 3. Етичні аспекти та самопомога в роботі з кризами.

Тема 7. Етичні принципи надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях (компетентність, конфіденційність, добробут клієнта).

Тема 8. Профілактика професійного вигорання у психологів, які працюють з кризовими ситуаціями: стратегії самопомоги та підтримки. Організація психологічної допомоги в кризових ситуаціях на рівні громади та держави. «Піраміда» кризової допомоги.

ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ (РОЗПОДІЛ БАЛІВ І КРИТЕРІЇ)

Розподіл балів між видами навчальної діяльності:

форма підсумкового контролю	види навчальної діяльності здобувача	максимальна кількість балів
залік	аудиторна та самостійна робота	50
	модульна контрольна робота (МКР)	50
	залік	-

Підсумкова оцінка за дисципліну виставляється за наступною схемою:

підсумковий рейтинговий бал	оцінка за шкалою ЄКТС	підсумкова оцінка за дисципліну за національною шкалою
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
75 – 81	C	
66 – 74	D	задовільно
60 – 65	E	
40 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
39 і менше	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом

Критерії оцінювання аудиторної роботи студентів
(робота під час семінарів та/або практичних занять)

«5»	студент демонструє вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою, вміє самостійно знайти відповідь на проблемні запитання, спираючись на лекційний матеріал та першоджерела; вміє вводити та використовувати власні класифікації, аналізувати, робити власні висновки; здатен встановлювати міждисциплінарні та міжпредметні зв'язки; активно працює над практичними завданнями
------------	--

«4»	студент демонструє достатньо вільне володіння матеріалом теми семінару; ознайомлений з рекомендованою літературою та першоджерелами, відповідь на проблемні запитання знаходить за допомогою викладача, спираючись на лекційний матеріал та вивчення першоджерел; допускає неточності та несуттєві (які кардинально не міняють суть) помилки у визначенні понять та категорій і т.і., але легко усуває їх завдяки додатковим питанням; активно працює над практичними завданнями
«3»	студент частково володіє матеріалом теми семінару; репродуктивно відбиває зміст лекційного матеріалу та/або основного підручника; допускає помилки у визначенні понять та категорій і т.і.; нездатний знайти відповідь на проблемні запитання, чи вирішити проблемні завдання; не включається в роботу над практичними завданнями
«2»	студент демонструє нездатність розкрити питання семінару; не опанував зміст теми, вкрай слабо знає або не ознайомлений з рекомендованою літературою, не володіє науковими фактами та категоріями, не знає основних закономірностей психічних явищ; показує низький рівень загальногуманітарного та наукового мислення; ігнорує роботу над практичними завданнями

Критерії оцінювання **позааудиторної самостійної роботи** студентів

«5»	робота виконана правильно, повністю і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«4»	робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності строго дотримані
«3»	робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань; вимоги академічної доброчесності дотримані частково
«2»	робота виконана на неприйнятно низькому рівні; оформлення не відповідає вимогам; вимоги академічної доброчесності не дотримані
«0»	робота не виконана

Критерії оцінювання модульної контрольної роботи студентів

«5»	при виконанні завдання студент демонструє широку обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, дає вірне та коректне визначення основним поняттям і психологічним термінам; вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«4»	при виконанні завдання студент показав достатню обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, але виявляє при цьому недостатнє вміння самостійно проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коментарі і висновки
«3»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, низьке розуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, труднощі у проведенні аналізу психологічної ситуації або емпіричних даних та формулюванні коректних та вірних коментарів і висновків
«2»	при виконанні завдання студент показав обмежену обізнаність у змісті теоретичного матеріалу з дисципліни, нерозуміння принципів підходу до емпіричного вивчення психологічних феноменів, невміння проводити аналіз психологічної ситуації або емпіричних даних та формулювати коректні і вірні коментарі та висновки
«0»	робота не виконана

Умови допуску до заліку: повне виконання програми курсу та всіх видів робіт, відпрацювання пропущених лекцій і семінарських занять, виконання самостійної роботи, успішне виконання модульної контрольної роботи.

- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 60 і вище, отримують оцінку «зараховано» і відповідну оцінку в шкалі ЄКТС без складання заліку.
- ✓ Студенти, які мають семестровий рейтинговий бал з дисципліни 59 і нижче, складають залік і в разі успішного складання їм виставляється оцінка «зараховано» в національній шкалі, а в шкалі ЄКТС – Е та бал 60.

Критерії оцінювання відповіді на заліку:

критерії оцінювання	шкала оцінювання	
	«зараховано»	«не зараховано»
відповідність відповіді змісту питання	відповідь здобувача повністю відповідає змісту питання. основні проблеми розкриті чітко та в повній мірі	відповідь здобувача лише частково відповідає / не відповідає змісту питання. основні проблеми визначено нечітко / не визначено

повнота і ґрунтовність відповіді	основні питання розкриті повністю і ґрунтовно	основні питання розкриті лише частково і без належної глибини / зовсім не розкриті
термінологічна коректність	здобувач вільно й коректно користується понятійно-категоріальним апаратом дисципліни	здобувач майже не користується професійною термінологією

ПОЛІТИКА КУРСУ

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАЧА

- ✓ забезпечити викладання навчальної дисципліни згідно робочого плану;
- ✓ дотримуватися норм педагогічної етики, з повагою ставитися до особистості здобувачів;
- ✓ оцінювати навчальні досягнення здобувачів з опорою на визначені критерії для відповідних видів навчальної діяльності (див. вище);
- ✓ надавати відповіді на питання студентів щодо змісту курсу та організації навчання;
- ✓ залишатися доступним для комунікації у спосіб, визначений у силабусі.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ СТУДЕНТА

- ✓ виконати навчальну програму курсу в повному обсязі;
- ✓ дотримуватися у спілкуванні норм ділової етики,
- ✓ з повагою ставитися до інших здобувачів і викладача;
- ✓ дотримуватися вимог політики курсу, що зазначені нижче

КОМУНІКАЦІЯ З ВИКЛАДАЧЕМ

Для оперативної комунікації з викладачем щодо змістовних та організаційних питань з курсу рекомендується користуватись чатом в системі Microsoft Teams.

Перед тим, як надсилати викладачу питання, рекомендується перевірити чи не міститься відповідь на питання в тексті силабусу або серед матеріалів курсу (наприклад, у відповідній команді курсу в системі Teams або на платформі Moodle); звернутися з питанням до одногрупників, які можуть знати необхідну інформацію.

ВІДВІДУВАННЯ І ПРОПУСКИ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Відвідування здобувачами освіти лекційних і семінарських занять є обов'язковою умовою успішного проходження навчальної дисципліни.

Відсутність (з поважної та неповажної причини) на лекційному або семінарському занятті не звільняє від навчальної відповідальності і має бути відпрацьована, як це передбачено відповідним Порядком відпрацювання пропущених занять.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ Й ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Афанасенко, Л., Мартинюк, І., Омельченко, Л., Шамне, А., Шмаргун, В., & Яшник, С. (2018). Психологія стресостійкості студентської молоді (В. Шмаргун, Заг. ред.). Видавничий центр НУБіП України.
2. Богданов, С., & Залеська, О. (2018). Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: методичний посібник для педагогів. Пульсари.
3. Булах, І.С. (2015). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД».
4. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
5. Кокун, О. М., Лозінська, Н. С., & Пішко, І. О. (2020). Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник (В. М. Мороз, Ред.). НДЦ ГП ЗС України.
6. Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу: підручник. Львівський державний університет внутрішніх справ.
7. Неудачина, Т. І. (Уклад.), & Коробкіна, О. Г. (Відп. ред.). (2020). Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. показч. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, наукова бібліотека.
8. Розов, В. І. (2005). Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. Кондор.
9. Туриніна, О. Л. (2017). Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. ДП «Вид. дім «Персонал».
10. Черезова, І.О. (2016) Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] Бердянськ, БДПУ.

ФОРМИ І СПОСОБИ ПОТОЧНОГО ТА СЕМЕСТРОВОГО КОНТРОЛЮ

Форма семестрового контролю – ЗАЛІК в усній формі.

Поточний контроль передбачає:

- ✓ оцінювання усних відповідей здобувачів під час семінарських занять;
- ✓ оцінювання позааудиторних самостійних робіт