

**КИЇВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ
ЛІНГВІСТИЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**



ФАКУЛЬТЕТ туризму, бізнесу і психології

КАФЕДРА психології і туризму

РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ

КАФЕДРА

ФАКУЛЬТЕТ

ВИКЛАДАЧ

СТАТУС ДИСЦИПЛІНИ

ОБСЯГ ДИСЦИПЛІНИ

У КРЕДИТАХ ЄКТС / ЗАГАЛЬНА
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН

МОВА ВИКЛАДАННЯ

СИЛАБУС

вибіркової навчальної дисципліни

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА В КРИЗОВИХ СТАНАХ: РЕЗИЛЬЄНС-ПІДХІД

**дисципліна вільного
вибору студента**

**(загальноуніверситетський
Каталог вибірових
дисциплін)**

перший (бакалаврський)
другий (магістерський)

психології і туризму

туризму, бізнесу і психології

КИРИЛЕНКО
Валентина Граціянівна
кандидат психологічних наук, доцент

дисципліна вільного вибору студента

3 кредити ЄКТС / 90 годин

українська

КОРОТКА АНОТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНИ (Що я вивчатиму?)	Навчальна дисципліна «Психологічна допомога в кризових станах: резильєнс-підхід» є спеціалізованим курсом, що розглядає теоретичні та практичні аспекти надання психологічної допомоги особам, які переживають кризові ситуації, з особливим акцентом на резильєнс як ключовий фактор подолання негативних наслідків травматичного досвіду. Курс охоплює розуміння природи психологічної травми, типових реакцій на кризу, принципів та стратегій кризового втручання, а також застосування резильєнс-орієнтованих підходів для сприяння відновленню та зростанню особистості після кризових подій. Отримані знання та навички є важливими для майбутніх психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми, що опинилися у складних життєвих обставинах. Предметом вивчення дисципліни є психологічні механізми виникнення та переживання кризових станів, фактори ризику та захисту, концепція резильєнсу та її застосування в контексті психологічної допомоги, а також методи та техніки кризового втручання, спрямовані на зміцнення стійкості особистості.
МЕТА ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ (Чому це потрібно й цікаво вивчати?)	Мета дисципліни: формування у студентів цілісного розуміння теоретичних засад та практичних навичок надання психологічної допомоги в кризових станах з використанням резильєнс-орієнтованого підходу. Основні завдання дисципліни: ✓ Ознайомити студентів з основними поняттями та видами психологічних криз. ✓ Розглянути психологічні теорії стресу, травми та кризових станів. ✓ Розкрити сутність концепції резильєнсу, її складові та фактори, що сприяють стійкості.

	✓ Вивчити типові реакції особистості на кризові події на різних рівнях (когнітивному, емоційному, поведінковому, фізіологічному). ✓ Ознайомити з принципами та етапами кризового втручання. ✓ Розглянути особливості надання психологічної допомоги різним категоріям осіб, які переживають кризу (діти, дорослі, групи). ✓ Навчити студентів ідентифікувати фактори ризику та захисту в кризових ситуаціях. ✓ Оволодіти резильєнс-орієнтованими стратегіями та техніками психологічної допомоги. ✓ Розвинути розуміння етичних аспектів надання психологічної допомоги в кризових станах. ✓ Сприяти формуванню навичок самодопомоги та профілактики професійного вигорання у фахівців, які працюють з кризовими ситуаціями.
РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ (Чому я навчуся на цій дисципліні?)	Після успішного завершення вивчення дисципліни студент повинен знати: ✓ Основні визначення та класифікацію психологічних криз. ✓ Теоретичні моделі стресу, травми та кризових станів. ✓ Сутність та складові концепції резильєнсу. ✓ Фактори ризику та захисту, що впливають на подолання криз. ✓ Типові психологічні реакції на кризові події. ✓ Принципи та етапи кризового втручання. ✓ Особливості психологічної допомоги різним групам населення в кризових ситуаціях. ✓ Етичні стандарти надання психологічної допомоги в кризових станах. ✓ Стратегії та техніки, спрямовані на зміцнення резильєнсу. ✓ Основи самодопомоги та профілактики професійного вигорання

КОМПЕТЕНТНОСТІ

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

- ✓ Розрізняти різні види кризових станів та їхні особливості.
- ✓ Застосовувати теоретичні знання для розуміння реакцій особистості на кризу.
- ✓ Оцінювати рівень резильєнсу особистості та виявляти фактори ризику та захисту.
- ✓ Застосовувати базові принципи та техніки кризового втручання.
- ✓ Адаптувати стратегії допомоги до потреб різних категорій клієнтів у кризі.
- ✓ Дотримуватися етичних норм під час надання психологічної допомоги.
- ✓ Застосовувати резильєнс-орієнтовані техніки для підтримки клієнтів.
- ✓ 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 засади психологічної допомоги в кризових станах.

Тема 1. Вступ до дисципліни. Поняття психологічної кризи, її види та характеристики. Актуальність резильєнс підходу.

Тема 2. Теорії стресу, травми та кризових станів (загальний адаптаційний синдром, транзакційна модель стресу, теорія прив'язаності).

Тема 3. Концепція резильєнсу: визначення, складові (індивідуальні, сімейні, соціальні фактори). Історія розвитку резильєнс підходу.

Тема 4. Фактори ризику та захисту в контексті кризових ситуацій.

Змістовий модуль 2. Резильєнс-орієнтовані підходи в психологічній допомозі.

Тема 6. Визначення та зміцнення індивідуальних ресурсів резильєнсу (самоусвідомлення, саморегуляція, оптимізм, віра в себе). Розвиток копінг-стратегій, орієнтованих на подолання та адаптацію.

Тема 7. Залучення соціальної підтримки та розвиток мережі міжособистісних зв'язків як фактор резильєнсу. Наративні підходи та терапія, сфокусована на сильних сторонах у роботі з наслідками травми. Посттравматичне зростання.

Тема 8. Профілактика кризових станів на індивідуальному та суспільному рівнях. Самопомога та стратегії підтримки власного психологічного благополуччя.

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 визначені 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 визначені 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.

1. Гоулман, Д. (2019). Емоційний інтелект. Віват.
2. Засєкіна, Л., & Бурцан, В. (2023). Спільна резильєнтність у спільній травматичній реальності практичних психологів: досвід України та найкращі практики Європейського союзу. Психологічні перспективи, 42, 55-67.
3. Каліщук, С. М. (2023). Ресурсна матриця психолога-консультанта у подіях війни. Майстер книг.
4. Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 55(1), 23-30.
5. Карпенко, Є. В. (2020). Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Посвіт.
6. Кириленко, Т. С. (2007). Психологія: емоційна сфера особистості. Либідь.
7. Кічук, А. В. (2020). Вираженість психологічної ресурсності як основа психоемоційного здоров'я особистості. Проблеми сучасної психології, 3(19), 47-52.
8. Кічук, А. В. (2020). Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр., (3)53(3), 5-18.
9. Кічук, А. В. (2023). Деякі аспекти проблеми резильєнтності особистості зрілого юнацького віку. Journal of Psychology Research, 29(12), 26-32.
10. Коврига, Н. В. (2003). Емоційний інтелект. Концептуалізація поняття, основні функції. Вища школа.
11. Кокун, О. М., & Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
12. Костюченко, О. В., & Бриль, М. М. (2022). Розвиток психологічної резильєнтності особистості як складника здоров'я арттерапевтичними засобами. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія, 33(72-2), 43-50.
13. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології, 3(14), 26–64.
14. Лазуренко, О. О. (2018). Психологія емоцій. Книга плюс.
15. Логвіна, О. А., & Данчук, Ю. П. (2022). Історія психології: навчальний посібник (2-ге вид. доп.). Видавець Ковальчук О. В.
16. Селіванова, О. А., Бистрова, Н. В., Дерєга, Н. Н., Мамонтова, Т. С., & Панфілова, О. В. (2020). Вивчення феномену резильєнтності: проблеми та перспективи. Світ науки. Педагогіка і психологія, 3, 78-86.
17. Чудаєва, Н. В., & Шульдик, Г. О. (2017). Емоційний світ людини: навч. посібник (2-ге вид. доповн.). ВПЦ «Візаві».
18. Дзюнь Х. Психологічні особливості розвитку резильєнтності особистості. https://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/30866/1/9_Dzyn.pdf

19. Кузікова С. Б. (2023). Резильєнтність як чинник посттравматичного зростання особистості <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-444-3-3>

20. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. Вісник Національного університету оборони України, 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>

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