



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

**Вченою радою Білоцерківського
інституту неперервної професійної
освіти
«26» листопада 2024 року протокол № 8**

**Введено в дію наказом директорки
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти
від «27» листопада 2024 року № 01-01/37А-О.Д.
Директорка Вікторія СИДОРЕНКО**

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Психологія кризових станів особистості»

Шифр за ОП	<u>ВК.1</u>
Галузь знань	<u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>
Спеціальність	<u>053 Психологія</u>
Освітня програма	<u>Психологія</u>
Рівень вищої освіти	<u>Другий (магістерський)</u>
Рік навчання	<u>II, семестр 1</u>
Вид дисципліни	<u>професійна підготовка, вибіркова</u>
Форма навчання	<u>заочна</u>

РОЗГЛЯНУТО І СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри педагогіки,
психології та менеджменту
Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
(протокол № 12 від «05» листопада 2024 р.)

завідувач кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

Біла Церква 2024

1. Інформація про викладача

Прізвище, ім'я, по батькові:	Рибалка Валентин Васильович
Науковий ступінь (спеціальність):	доктор психологічних наук
Вчене звання (спеціальність):	професор, почесний академік НАПН України
Посада:	професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти
ORCID:	https://orcid.org/0000-0002-8279-7468
Профіль:	https://scholar.google.com/citations?hl=ru&user=4H457jUAAAAJ
e-mail:	valentyn.rybalka@gmail.com
Контактний телефон:	+380978824580

2. Інформація про курс навчальної дисципліни

Кредити ЕКТС:	5
Лекції:	10
Лабораторні заняття:	—
Практичні заняття:	10
Самостійна робота:	130
Курсова робота:	—
Вид контролю:	Екзамен
Мова викладання:	українська
Форма викладання:	дистанційна (з використанням ліцензійного сервісу Microsoft Teams платформи Office 365)

3. Інформація про доступність в мережі

Профіль навчальної дисципліни	Вебресурс навчальної дисципліни в е-ресурсі навчальної групи на ліцензійному сервісі Microsoft Teams платформи Office 365
Репозитарій навчальної дисципліни	Доступ надається в індивідуальному порядку
Консультації	Онлайн-консультації за попередньою домовленістю: (valentyn.rybalka@gmail.com) в робочі дні з 9.00 до 17.00

4. Перелік компетентностей та результатів навчання, що забезпечує навчальна дисципліна

Компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

ЗК2. Здатність до 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);

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

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

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

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

ПРН1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливої інформації із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, здійснювати реферування наукових джерел, обґрунтовувати власну позицію, робити самостійні висновки;

ПРН2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження: із застосуванням валідних та надійних методів. Визначати методологію дослідження володіти сучасними технологіями проєктування та організації наукового дослідження на підставі комплексного підходу до вирішення проблеми професійної діяльності, представляти результати дослідницьких досягнень;

ПРН3. Узагальнювати емпіричні дані, аргументовано та доступно формулювати та представляти теоретичні висновки, об'єктивно оцінювати достовірність одержаних результатів наукового дослідження;

ПРН4. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, консультування, корекція, психотерапія тощо) проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість і ефективність власної діяльності, визначати провідні напрями надання психологічної допомоги та підтримки;

ПРН5. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості,

груп, організацій, презентувати власні способи розв'язання психологічних проблем і узагальнювати емпіричні дані, формулювати теоретичні висновки;

ПРН6. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності;

ПРН7. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх; отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість, організовувати та реалізовувати освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології;

ПРН8. Доступно й аргументовано представляти результати досліджень у писемній та усній формах, брати участь у фахових дискусіях;

ПРН9. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення по допомогу або підвищення професійної кваліфікації, рекомендувати способи розв'язання складних завдань і проблем в умовах сучасного інформаційного простору та суперечливих вимог, вдосконалювати професійно-важливі якості особистості сучасного психолога.

5. Методи навчання

Навчання не залежно від форми викладання (очна чи дистанційна) передбачає використання словесних (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), заочних (ілюстрація, демонстрація, спостереження) та практичних (практична робота, тренувальні і творчі вправи) методів навчання.

Під час лекційних занять використовуються презентації, які поєднують словесні та наочні методи навчання, що дає можливість здобувачам вищої освіти акумулювати знання.

Під час практичних занять застосовуються словесні та практичні методи навчання, які спрямовані на формування у здобувачів вищої освіти здібностей пізнання, а саме: дискусії, індивідуальна та командна форма роботи, кейси.

Самостійна робота базується на наочних та практичних методах навчання і направлена на самостійне оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями за темами навчальної дисципліни.

6. Мета і завдання навчальної дисципліни

Основна мета вивчення дисципліни «Психологія кризових станів особистості» є ознайомлення здобувачів вищої освіти із завданнями

орієнтації в теоретичних конструктах психології кризових станів особистості, вироблення навичок і вмінь психологічного консультування та психологічної допомоги особам, що знаходяться в цих станах, оволодіння сучасними підходами та інструментами для вирішення психологічних складнощів осіб, що мають кризові стани особистості.

При вивченні дисципліни «**Психологія кризових станів особистості**» вирішуються такі основні завдання:

- Знання та розуміння предметної області кризових станів особистості;
- Знання основних концепцій кризових станів особистості;
- Знання про типи кризових станів особистості;
- Знання про первинні реакції та поведінка людини (групи людей) в кризових станах;
- Знання про шляхи відновлення після кризових станів особистості;
- Знання про симптоми кризових станів особистості;
- Основні принципи та критерії діагностики порушень психіки та поведінки людини в кризових станах;
- Оволодіння навичками психодіагностики кризових станів особистості;
- Знання методів надання психологічної допомоги і підтримки;
- Підготовка до вибору стратегії психологічної допомоги людині в кризових станах.

7. Міждисциплінарні зв'язки

Перелік дисциплін, вивчення яких має передувати навчальній дисципліні (пререквізити): вступ до фаху, психологія масової поведінки.

Перелік дисциплін, які мають вивчатися одночасно або безпосередньо після вивчення навчальної дисципліні (кореквізити): основи професійного консультування, психологія травмуючих ситуацій.

8. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Тема 1. Сучасні теорії кризових станів особистості

Сучасні теорії кризи (Л. Ліндемманн, Г. Сельє, Е. Еріксон, Д. Канлан, П. Левін). Поняття кризи, кризового стану, травми, дистресу, фрустрації, конфлікту. Сучасне уявлення про значущість кризових станів для

особистості. Психологія життєвих криз. Загальне уявлення про життєві кризи. Загальне уявлення про поняття «криза» в психології.

Кризи особистісного розвитку. Специфіка вікових криз. Екзистенційні кризи: діагностика, зчитування тілесної інформації, особливості терапії. Нормальне і патологічне протікання «внутрішніх» криз.

Тема 2. Психологічна діагностика кризових станів особистості

Методи психологічної діагностики різноманітних кризових станів з урахуванням соціальних, особистісних, вікових та гендерних особливостей. Історії дослідження криз, техніки дослідження кризових станів, методи, що використовуються в сучасній психології для діагностики ПТСР та визначення особливостей психічних станів у осіб, що пережили кризу.

Змістовий модуль 2.

СПЕЦИФІКА ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ ВИДАХ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ

Тема 3. Види кризової допомоги.

Орієнтації клієнтів (ділова, рентна, ігрова). Об'єктивні та суб'єктивні труднощі роботи з кризовою особистістю. Види кризової допомоги: групова та індивідуальна терапія, волонтерські групи, групи самопідтримки, екстрена допомога. Стратегія і тактика при роботі з кризовими клієнтами (безпека, ресурс, відреагування, підтримка). Екологія терапевтичної допомоги кризовим клієнтам. Самодопомога консультанта при роботі в режимі кризової терапії як профілактика вторинної травми.

Тема 4. Посттравматичний стресовий розлад (ПСТР) як відстрочена реакція на стрес.

Стрес, травматичний стрес та посттравматичний стресовий розлад. Нозологічні одиниці МКХ-10, пов'язані із травматичним стресом. Епідеміологія ПТСР та його діагностичні критерії. Теоретичні моделі ПТСР. Особливості посттравматичного стресу у дітей. Особливості психічних процесів і станів при ПТСР. Індивідуальні особливості переживання ПТСР. ПТСР і внутрішні конфлікти. Робота механізмів психологічного захисту (дисоціація).

Тема 5. Психологія горя і втрати.

Нормальна і патологічна робота горя. Стадії роботи горя. Психологічні процеси при втраті. Основні етапи психотерапії горя. Особливості

встановлення контакту. Діагностика стану. Робота з провиною, агресією, аутоагресією, травматичними спогадами. Робота з розділення з померлим. Психологічна допомога термінальним хворим. Основні поняття теми: горе, патологічне горе, агресія, аутоагресія, термінальна криза.

Тема 6. Феномен суїцидальної поведінки.

Різноманіття теорій, що пояснюють формування даного виду девіації. Теорія мікросоціальної дезадаптації, як провідна інтегративна модель. Аналіз етапів суїцидальної поведінки. Можливості і завдання психологічної допомоги на кожному етапі. Фактори суїцидального ризику. Суїцидальна мотивація. Протисуїцидальні чинники. Превенція. Психологічна реабілітація суїцидентів. Особливості перебігу постсуїцидального періоду. Формування часової перспективи. Індивідуальна та групова робота.

9. Структура курсу та форма контролю знань

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість					Балів (max)
			годин					
			лк.	лаб.	пр.	СРС		
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЇ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ								
1	Лекція 1	Сучасні теорії кризових станів особистості.	2			8	3	
	Практичне заняття 1	Порівняльний аналіз теорій та видів кризових станів особистості			2	4	6	
	Самостійна робота 1	Поняття про кризовий стан особистості як психологічну категорію				8	4	
2	Лекція 2	Психологічна діагностика кризових станів особистості	2			6	3	
	Практичне заняття 2	Порівняльний аналіз методів психологічної діагностики кризових станів особистості			2	6	6	

	Самостійна робота 2	Об'єктивні та суб'єктивні методи психологічної діагностики кризових станів особистості				12	4
	Самостійна робота 3	Проективні методи психологічної діагностики кризових станів особистості				12	4
	Самостійна робота	Підготовка до ПМК 1				6	
	ПМК 1	Підсумковий контроль за змістовий модуль 1					10
Всього за змістовий модуль 1 – 60 год.			4		4	62	40
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ РІЗНИХ КРИЗОВИХ СТАНАХ ОСОБИСТОСТІ							
3	Лекція 3	Види кризової допомоги	4			6	3
	Практичне заняття 3	Стратегія і тактика при роботі з кризовими клієнтами (безпека, ресурс, відреагування, підтримка).			2	6	6
	Самостійна робота 4	Види кризової допомоги.				10	7
4	Лекція 4	Посттравматичний стресовий розлад (ПСТР) як відстрочена реакція на стрес	2				3
	Практичне заняття 4	Діагностика посттравматичного стресового розладу			2		6
	Самостійна робота 5	Психологічна допомога при посттравматичному стресовому розладі				14	7
3	Практичне заняття 5	Психологічна допомога при станах горя і втрати			2		6
	Самостійна робота 6	Психологія горя і втрати				14	6

3	Самостійна робота 7	Феномен суїцидальної поведінки				12	6
3	Самостійна робота	Підготовка до ПМК 2				6	
	ПМК 2	Підсумковий контроль за змістовий модуль 2					10
Всього за змістовий модуль 2 –90 год.			6		6	68	60
Всього з навчальної дисципліни – 150 год.			10		10	130	100

Поточний контроль здійснюється впродовж кожного практичного заняття(всього – 24 бали).

Контроль самостійної роботи здійснюється впродовж кожного заняття (всього за СРС – 64 бали).

Підсумковий контроль – іспит, що є результатом суми балів за усіма видами робіт (Лекції + Практичні заняття + СРС).

9. Політика курсу навчальної дисципліни

Політика щодо відвідування. Відвідування лекцій та практичних занять є обов'язковим. За відвідування 1 лекції нараховується 3 бали. За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись дистанційно за умови погодження із викладачем. У цьому випадку за відвідування лекційних та практичних занять бали нараховуються за результатами тестування за темою лекції / практичного заняття.

Політика щодо діяльності на заняттях. Під час практичних занять створюється творчий простір для формування практичних умінь і навичок роботи у соціумі, зокрема у колективі. На заняттях обов'язковим є дотримання правил роботи у групі, шанобливе ставлення до поглядів колег, налаштованість на дружню співпрацю та взаємодопомогу, роботу у команді. На заняттях вітаються прояви творчості, креативності та індивідуальний підхід. При оцінюванні враховується активність роботи на заняттях, теоретична підготовка, виконання практичних завдань та завдань для самостійної роботи. Всі види робіт доцільно виконувати в оговорений викладачем термін.

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (практичне заняття – 2 бали; самостійна робота – 3 бали). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (хвороба, міжнародне стажування, тощо).

Політика щодо академічної доброчесності. Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректним текстовим запозиченням не більше 25 %. Списування під час підсумкового контролю та іспиту заборонене (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час онлайн тестування. За плагіат та некоректну поведінку (у тому числі запізнення) знімаються штрафні бали. За плагіат – 25 балів; некоректну поведінку від 0,2 балів до 5 балів включно.

10. Система оцінювання навчальних досягнень

Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою за видами навчальної діяльності.

Види робіт	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	12
Участь у практичних заняттях (виступи, проблемні ситуації)	30
Самостійна робота (аналіз інформаційних джерел, підготовка повідомлень, опрацювання спеціальної літератури)	38
Тестування за змістовими модулями 1 та 2	20
Екзамен	Сума балів за усіма видами робіт

11. Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90 - 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35 - 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Список рекомендованих джерел

ОСНОВНА:

1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2020. 219 с.
2. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / Під ред. Л. М. Юр'євої. Київ : Видавництво ТОВ «Галерея Принт», 2020. 174 с.
3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за ред. Л. Царенко. Київ, 2021. 240 с.
4. Психологія кризових станів і посттравматичних розладів. Методичні вказівки до семінарських занять та самостійної роботи для студентів спеціальності 231 «Соціальна робота» денної форми навчання / Укл.: Чепурна Г. Л. Чернігів: ЧНТУ, 2021. 57 с.
5. Рибалка В. В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.
6. Рибалка В.В. Психологічний супровід професійної діяльності педагогічних працівників закладів професійної (професійно-технічної) освіти в умовах воєнного стану: електронний навчальний курс. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2024. 28 с.
7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2020. 160 с.

ДОДАТКОВА:

1. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: poradnik dla цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. Львів : Астролябія, 2021. 139 с.
2. Гейко Є. В., Радул, І. Г. Сенс життя в період кризових станів особистості. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2023. №1. С. 22–29.
3. Живоглядюв Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2(66). С. 165-172.
4. Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах» спеціальності

053 «Психологія» / Массанов А. В. Одеса. Університет Ушинського. 2023. 23 с.

5. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. №1. С. 108–115.

6. Рибалка В. В. Психологічна допомога особистості, постраждалої в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості*: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (12-15 травня 2023 року). Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. 133 с. С. 40-43.

7. Рибалка В.В. Психологічні умови відновлення якості професійної діяльності та властивостей особистості педагогічних працівників, постраждалих від стресів війни». *Тенденції забезпечення якості*: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції / Міжнародний гуманітарний дослідницький центр (Дніпро, 23 червня 2024 р). Research Europe, 2024. С.27-31.