



Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Педагогічний факультет



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

ЕКСТРЕМАЛЬНА І КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ
Освітньо-професійна програми «Практична психологія»

1 курс, 1, 2-й семестр
Денна, заочна форми навчання

Галузь знань
С Соціальні науки,
журналістика та інформація
Спеціальність
С 4 Психологія
Освітній рівень
Другий (магістерський)

Назва кафедри
та викладач /
викладачі

Кафедра практичної психології
Викладач: Чанчиков Ілля Костянтинович

Лінк на профіль викладача на сайті факультету: <https://pf.udu.edu.ua/fakultet/struktura/kafedry/kafedra-praktychnoi-psykholohii-fpp/vykladachi-kafedry-prps/chanchikov-illia-kostiantynovych>

E-mail: i.k.chanchykov@udu.edu.ua

I. Основна
мета/цілі навчання

формування у студентів знань про психологічні особливості екстремальної та кризової поведінки, розвиток компетентностей, необхідних для надання психологічної допомоги особам, які перебувають у станах психічної напруги, стресу або посттравматичних реакцій.

II. Місце навчальної
дисципліни в
освітній програмі

Обов'язкова навчальна дисципліна
Шифр у навчальному плані ПП06

Денна ф.н.

Заочна ф.н.

III. Обсяг навчальної дисципліни	Кількість кредитів	3 кредити ЄКТС	
		Денна ф.н.	Заочна ф.н.
	Загальна кількість годин	180	
	Лекційні заняття	32	10
	Семінарські/практичні заняття	14/16	4/6
	Самостійна робота	118	160

**IV. Короткий зміст
навчальної
дисципліни**

Змістовий модуль 1. Екстремальна та кризова психологія: основні поняття та загальні проблеми

Тема 1. Теоретико-методологічні основи екстремальної та кризової психології. Предмет, об'єкт, завдання та основні категорії екстремальної і кризової психології. Поняття екстремальної, надзвичайної, кризової та психотравмувальної ситуації. Основні наукові підходи до вивчення поведінки особистості в умовах підвищеного ризику та психологічного навантаження. Місце екстремальної та кризової психології у системі психологічних наук.

Тема 2. Психологічні особливості та стратегії поведінки людини в екстремальних ситуаціях. Особливості психічного реагування людини в умовах небезпеки, невизначеності та дефіциту часу. Стресові реакції та зміни когнітивної, емоційної і поведінкової сфер. Адаптивні та дезадаптивні стратегії поведінки. Копінг-стратегії, психологічні захисти, резилієнтність і ресурси особистості в екстремальних умовах.

Тема 3. Психологічна криза особистості: поняття, види, причини та закономірності перебігу. Поняття психологічної та життєвої кризи. Основні підходи до класифікації криз. Вікові, життєві, екзистенційні, травматичні та ситуаційні кризи. Причини, етапи та особливості перебігу кризового стану. Конструктивні й деструктивні способи подолання життєвих криз.

Тема 4. Психодіагностика та профілактика психоемоційної напруженості в кризових та екстремальних ситуаціях. Основні прояви психоемоційної напруженості, гострого та хронічного стресу. Психологічна діагностика стресових реакцій, тривоги, страху, емоційного виснаження та інших кризових станів. Оцінювання психологічних ресурсів і ризиків дезадаптації особистості. Методи профілактики негативних наслідків перебування в екстремальних умовах, розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості.

Тема 5. Психологічні наслідки впливу екстремальних і психотравмувальних ситуацій. Короткострокові та довгострокові психологічні наслідки перебування людини в екстремальних умовах. Гострі стресові реакції, посттравматичні прояви, порушення адаптації, тривожні та депресивні реакції. Особливості переживання психотравмувальних подій різними категоріями населення. Чинники ризику та захисні чинники. Посттравматичне зростання та психологічне відновлення особистості.

Змістовий модуль 2. Сучасні напрямки психологічної допомоги в кризових та екстремальних ситуаціях

Тема 5. Психологічна допомога особистості у кризових станах. Мета, завдання та принципи психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Особливості встановлення психологічного контакту з людиною у кризовому стані. Стабілізація емоційного стану, виявлення ресурсів та відновлення здатності до адаптивного функціонування. Основні моделі та напрями психологічної допомоги при переживанні життєвих і травматичних криз.

Тема 6. Екстрена психологічна допомога в умовах надзвичайних та екстремальних ситуацій. Принципи, завдання та алгоритми надання екстреної психологічної допомоги. Перша психологічна допомога постраждалим. Особливості роботи з гострими стресовими реакціями, панікою, страхом, ступором, агресією, плачем та дезорієнтацією. Методи психологічної стабілізації, заземлення, дихальної та емоційної саморегуляції. Межі компетентності фахівця та критерії направлення до інших спеціалістів.

Тема 7. Кризове консультування в різних типах кризових і психотравмувальних ситуацій. Зміст, структура та основні етапи кризового консультування. Особливості психологічної допомоги при переживанні втрати і горя, розлученні,

вимушеному переміщенні, наслідках воєнних та інших травматичних подій. Консультування осіб, які перебувають у стані гострої або затяжної життєвої кризи. Оцінювання ризиків, визначення ресурсів клієнта та побудова стратегії психологічної допомоги.

Тема 8. Психологічна допомога при психотравмі та наслідках травматичних подій. Поняття психологічної травми та травматичної події. Особливості гострих і відстрочених реакцій на травматичний досвід. Принципи травма-інформованої психологічної допомоги. Стабілізація, відновлення відчуття безпеки та психологічних ресурсів особистості.

Тема 9. Психологічна допомога при переживанні втрати, горя та життєвих змін. Психологія втрати та процесу горювання. Основні моделі та закономірності переживання горя. Нормальні та ускладнені реакції на втрату. Принципи та методи консультування людини, яка переживає втрату.

Тема 10. Професійна діяльність психолога в кризових та екстремальних умовах. Професійні функції та компетентності психолога, який працює в умовах кризових і надзвичайних ситуацій. Етичні принципи та межі професійної відповідальності. Особливості взаємодії психолога з іншими фахівцями та службами допомоги. Професійний стрес, вторинна травматизація, втома від співчуття та професійне вигорання. Самодопомога, супервізія та підтримання професійної стійкості психолога.

V. Результати навчання

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.

ПР11. Здійснювати адаптацію та модифікацію існуючих наукових підходів і методів до конкретних ситуацій професійної діяльності.

ПР16. Здатність орієнтуватися в теоретичних моделях психологічної допомоги, використовувати їх в різноманітних її галузях та різновидах, володіти основними процедурами, техніками та конструктами.

ПР17. Здатність розробляти, впроваджувати та оцінювати ефективність програм психологічної підтримки і реабілітації особистості в умовах кризових і посткризових ситуацій.

ПР18/А4.У1. Визначати найбільш ефективні способи психологічної профілактики.

ПР20/Е1.У3. Застосовувати кращий вітчизняний та зарубіжний досвід щодо нових розробок та методик діагностики, психокорекційної, психолого-профілактичної та психотерапевтичної роботи у своїй професійній діяльності.

VI. Порядок і критерії оцінювання

Форми поточного контролю

Поточний контроль	опитування (усні й письмові), презентації кейсів, моделювання психологічних ситуацій, тестування (у тому числі онлайн), участь у групових дискусіях, виконання рольових вправ
Підсумковий контроль	залік у 1 семестрі, екзамен у 2 семестрі

Важливі зауваги щодо оцінювання!

Якщо навчальна дисципліна завершується заліком - максимальна кількість балів, яку здобувач може набрати протягом семестру складає 100 балів.

*До початку залікової сесії здобувач повинен набрати мінімум **35 балів**. Цей бал не означає зарахування, він просто дає здобувачеві право скласти залік. Якщо здобувач не отримав 35 балів, у наступному семестрі він вивчає навчальну дисципліну повторно на платній основі.*

Якщо здобувач отримав незадовільну оцінку під час заліку, в нього виникає академічна заборгованість. Повторно скласти атестацію він повинен до початку наступного семестру в терміни, визначені деканом факультету. Повторне складання може бути не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий раз – комісії. Якщо здобувач має більше 5-ти академзаборгованостей, він відраховується з університету.

Критерії оцінювання

Під час усних відповідей:

- повнота розкриття питання; • логіка викладення, культура мовлення; • впевненість, емоційність та аргументованість;
- використання основної та додаткової літератури (підручників, навчальних посібників, журналів, інших періодичних видань тощо); • аналітичні міркування, вміння робити порівняння, висновки.

Під час виконання письмових завдань:

- повнота розкриття питання; • цілісність, систематичність, логічна послідовність, вміння формулювати висновки; • акуратність оформлення письмової роботи; • підготовка матеріалу за допомогою комп'ютерної техніки (комп'ютерних технологій), різних технічних засобів (плівок, слайдів, приладів, схем тощо).

Рівень відповідності критеріям

Творчий рівень (90 – 100 балів). *Здобувач виконав програму освітнього компонента повністю, вільно володіє навчальним матеріалом, успішно і креативно розв'язує завдання різних видів складності, аргументовано висловлює свої думки, займається самоосвітою, може брати активну участь в наукових проєктах і конкурсах.*

Високий рівень (80 – 89 балів). *Здобувач виконав програму освітнього компонента в повному обсязі, володіє навчальним матеріалом у межах програми освітнього компонента, виконав завдання до кожної теми, проте у відповідях допускає деякі неточності.*

Достатній рівень (70 – 79 балів). *Здобувач виконав програму в повному обсязі, але нерівномірно володіє навчальним матеріалом, здатний його аналізувати, проте не може сформулювати висновки досить ґрунтовно.*

Задовільний рівень (65 – 69 балів). *Здобувач загалом виконав програму, але більшість тем засвоїв поверхово.*

Низький рівень (60 – 64 балів). *Здобувач засвоїв теми з освітнього компонента, але дуже поверхово, володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні і фрагментарно, не може самостійно викласти зміст більшості питань курсу.*

Незадовільний рівень:

- **35 – 59 балів з можливістю повторного складання.** *Здобувач частково виконав програму, не засвоїв більшості тем програми курсу, володіє елементарними знаннями з освітнього компонента, не вміє логічно, послідовно, грамотно висловлювати думку;*
 - **0 – 34 балів з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента.** *Здобувач не виконав більшості завдань програми, не володіє навчальним матеріалом.*
-

VII. Політика курсу Дні й години для консультацій: консультації проводяться за графіком кафедри: щочетверга після четвертої пари. Про потребу в консультації здобувач повідомляє напередодні.

Усі завдання, передбачені навчальною програмою, мають бути виконанні у встановлений викладачем термін. Практичні та самостійні завдання виконуються вчасно та здаються викладачу у визначені ним терміни. Роботи, що здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються нижчою оцінкою (75% від максимальної оцінки).

Особливості оцінювання. Максимальні бали за виконання робіт здобувачами:

- 1) опитування (усне, письмове) – 3 бали;
- 2) презентація кейсів – 5 балів;
- 3) моделювання психологічних ситуацій – 5 балів;
- 4) аналіз наукових статей – 3 бали;
- 5) участь у групових дискусіях – 2 бали;

VIII. Основні інформаційні ресурси

1. Волянський П. Б., Баріло О. Г., Гур'єв С. О., Долгий М. Л., Євсюков О. П., Іскра Н. І., Михайлов В. М., Потеряйко С. П., Терент'єва А.В. Виживання в умовах надзвичайних ситуацій. Х.: ФОП Панов А. М., 2016. 189 с.
 2. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія / В. О. Климчук ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
 4. Корольчук М.С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2009. 580 с.
 5. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр., 2007. – 432с.
 6. Кризова психологія.: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О.В. Тімченка. – Х.: НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
 7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – с.
 8. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна ред.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
 9. Психологія надзвичайних ситуацій : навчально-методичні матеріали до практичних занять / укладач: Г. Є. Улунова. Суми : Сумський державний університет, 2019. 42 с.
 10. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації // Український психологічний журнал. – 2017. No 1 (3). С. 140–150. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/707433/>
 11. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 12. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
-

Обговорено і затверджено на засіданні кафедри практичної психології (протокол №1 від 28.08.2026 р.)