



## СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ ТА ЗАЛЕЖНИХ СТАНІВ»

Ступінь вищої освіти	Магістр
Освітньо-професійна програма	«Психологія»
Факультет	Педагогічний
Кафедра	Психології
Семестр	2
Кількість кредитів	5
Мова викладання	українська

Викладач	ст.викл. Дерев'янка Наталія Зиновіївна
Контактна інформація	rudka.natali@ukr.net

#### ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ДИСЦИПЛІНУ

<b>Анотація</b>	Навчальна дисципліна «Психологія кризових та залежних станів» буде корисна майбутнім психологам, які прагнуть оволодіти техніками кризового консультування та інтервенції. Основними перевагами дисципліни є практична спрямованість та формування вмій ефективної психологічної допомоги особистості в кризових станах. При викладанні дисципліни активно застосовуються ситуаційні завдання, кейси, тренінгові вправи, ділові ігри, презентації, методики психодіагностики тощо.
<b>Мета та цілі</b>	Мета: забезпечити професійну компетентність практичних психологів та сприяти набуттю професійної компетентності на основі оволодіння методами психологічного супроводу особистості в кризових станах і розкрити індивідуальні та групові форми психологічної допомоги.
<b>Результати навчання</b>	Знати та розуміти категоріальний апарат, основні принципи, методи, техніки надання дієвої психологічної допомоги клієнтам у кризових та залежних станах; специфічні ознаки кризової ситуації у житті людини; типологію життєвих криз особистості та критерії її побудування; основні психологічні теорії стосовно переживання людиною кризового стану; термінологію, яка вживається для опису перебігу кризових станів, типологія залежних станів.
<b>Soft skills: соціально-психологічні аспекти</b>	Розвиток професійного мислення майбутнього психолога; використання отриманих знань для подальшого саморозвитку.

<b>професійної компетентності, що відповідають заявленим цілям програми</b>	Розвиток «гнучких навичок» - soft skills: навичок комунікації, здатність брати на себе відповідальність і працювати в критичних умовах, вміння злагоджувати конфлікти, працювати в команді, управляти своїм часом, розуміння важливості зворотного зв'язку / допомоги від колег, здатність логічно і системно мислити, креативність та інше)
<b>Пререквізити</b>	Базові знання з дисциплін: «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Основи психологічного консультування».

### **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Тема</b>	<b>План, короткі тези</b>	<b>Завдання</b>
Тема 1. Поняття, причини та особливості переживання кризових станів у житті людини	Поняття кризи. Динаміка кризи. Причини кризи. Психологічні особливості кризи. Переживання кризи. 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.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, реферат «Криза як зміна життя»
Тема 2. Типологія кризових станів	Загальна типологія кризових станів. Окремі типології кризових станів. Кризові стани за П.П. Горностаєм. Кризи особистісного розвитку.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, опрацювання методики «Самооцінка емоційних станів» А. Уесман, Д.Рікс
Тема 3. Вік як причина життєвої кризи	Вік як причина життєвої кризи. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку. Вікові кризи дитинства. Вікові кризи дорослішання та дорослості. Специфіка вікових криз. Екзистенційні кризи: діагностика, зчитування тілесної інформації, особливості терапії. Нормальне і патологічне протікання «внутрішніх» криз.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, опрацювання методики «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж.Тейлора; дати характеристику власному віковому періоду із зазначенням кризових моментів. психологічні есе на тему: «Моя підліткова криза – яка вона?», «Вік 40-ка років як причина кризи для жінки»
Тема 4. Втрата як причина життєвої кризи	Втрата як причина життєвої кризи. Горе як реакція людини на втрату. Нормальна і патологічна робота горя. Стадії роботи горя. Психологічні процеси при втраті. Основні етапи психотерапії горя. Особливості встановлення контакту. Діагностика стану. Робота з провинною, агресією, аутоагресією, травматичними спогадами. Робота з розділення з померлим. Психологічна допомога термінальним хворим. Сімейні	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, Реферат / презентація «Робота горя», схарактеризувати (письмово) 3-5 видів утрат та зазначити основні шляхи виходу з них

	кризи. Хвороба як втрата здоров'я. Професійна криза. Тюремна криза.	
Тема Психологія залежних станів.	5. Психологія залежних станів. Хімічні види залежності. Нехімічні види залежності. Психологічна допомога співзагежним.	Експрес опитування, складання термінологічного словника, підготовка тестів, психологічне есе на тему: «Психологічний вихід стану хімічної залежності», підготовка тренінгового заняття по роботі із кризовими станами клієнтів

### **ЛІТЕРАТУРА ТА НАВЧАЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. / І.С. Булах. – Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. – С. 8-35.
2. Дальке Р. Кризис как шанс начать жизнь лучше / Р. Дальке; пер. с нем.; [под. ред. Т.В. Гариной]. – СПб. : ИГ «Весь», 2006. – 256 с.
3. Косякова О.О. Возрастные кризисы : учеб. пособ. / (С
4. Максименко С.Д. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. / С.Д. Максименко, Н.Ф. Шевченко. – К. : Ін-т психології імені Г.С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. – 115 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Возрастные кризисы : справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2005.
6. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина- Пых. – М. : Изд-во Эксмо, 2006. – С. 776-795.
7. Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким / (Е
8. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – С. 3- 19.
9. Простакова Т.М. Кризис подросткового возраста / Т.М. Простакова. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 244 с.
10. Ромек В.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. – СПб. : Речь, 2007. – С. 24-31.
11. Савчин М.В. Вікова психологія : навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – К. : Академвидав, 2005. – 360 с.
12. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів : навч. посіб. / [за ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка]. - К. : Ніка-Центр, 2007. – 164 с.
13. Титаренко Т. Життєві кризи : технологія консультування / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – С. 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
14. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К. : Либідь, 2003. – 376 с.
15. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. – Бердянськ, БДПУ, 2016. – 193 с.
16. Черній А., Колодич О. Інклюзивна освіта. Практикум : навчальний посібник /

- А. Черній, О. Колодич. – Рівне : РОІППО, 2020. – 180 с.
17. Шапарь В.Б. Психология кризисных ситуаций / В.Б. Шапарь. – [2-е изд.]. – Ростов н/Д : Феникс, 2009. – 452 с.
18. Швалб Ю.М. Возрастная психология : учеб. пособ./ Ю.М. Швалб, И.Ф. Муханова. – Донецк : Норд-Пресс, 2005. – 303 с.

### ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

<b>Загальна політика</b>	Здобувач освіти зобов'язаний відвідувати всі заняття згідно розкладу, не спізнюватися. Дотримуватися етики поведінки. Працювати з навчальною літературою, з літературою на електронних носіях і в Інтернеті. При пропуску лекційних занять проводиться усна співбесіда за темою. Відпрацьовувати практичні заняття. Виконати індивідуальне завдання.
<b>Політика щодо дедлайнів та перескладання</b>	Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку.
<b>Політика щодо академічної доброчесності</b>	Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректними текстовими запозиченнями не більше 20%. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

### ОЦІНЮВАННЯ

#### Нарахування балів

Види оцінювання	Бали
Змістовий модуль 1 (теми 1-5)	60
Підсумковий контроль - екзамен	40

#### Розподіл балів для оцінювання успішності студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	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