

СИЛАБУС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ

Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень
Освітньо-професійна програма	Психологія забезпечення ментального здоров'я
Кафедра	Клінічної психології
Кількість кредитів	3.0 кредитів ЄКТС
Форма контролю	Залік
Мова викладання	Українська
Розробники курсу	Катерина Мілютіна
Контактна інформація	katerinamilutina1963@gmail.com

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Опис	Курс присвячений вивченню психологічних закономірностей реагування особистості на кризові та надзвичайні ситуації. Розглядаються види психологічних криз, гострі стресові реакції, механізми адаптації та дезадаптації, а також принципи психологічної допомоги в кризових умовах. Особлива увага приділяється етичним аспектам кризового втручання, межах професійної відповідальності та ролі психолога у підтримці стабілізації, відновлення й подальшого психологічного функціонування особистості.
Мета	Метою освітнього компонента є: формування професійних компетентностей для роботи з клієнтами, які перебувають у кризовому стані, що поєднують теоретичні знання про природу нормативних і ненормативних криз особистості, та практичні навички психологічного консультування осіб під час життєвих, професійних та вікових криз.

ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Тема 1. Терапія травматичного досвіду

Лекція 1. ПТСР та реакції адаптації. Чинники постстресових розладів: соціальні, культурні, мікросоціальні, ситуативні, особистісні. Адаптивність як психологічна характеристика. Методи розвитку адаптивності та відбору за ознакою стресостійкості. Дінаміка ПТСР в процесі терапії. Диференційна діагностика ПТСР і депресивних розладів, реактивних психозів, баро-акустичної травми. Сучасні підходи і протоколи для лікування ПТСР. Співпраця з лікарем.

Лекція 2. Допомога під час гострої травми. Визначення поняття гострої травми. Дебріфінг та його обмеження. Техніки зазамлення. Регуляція дихання. Дихання по квадрату. Дихання "Свічечка - квіточка". Врахування ідивідуального стилю клієнта при наданні допомоги під час гострого стресу. Ризики реактивного психозу. Техніка безпеки при наданні допомоги клієнту в гострому стресовому стані.

Лекція 3. Допомога дітям, які пережили травматичний досвід. Травматичні події в житті дитини. Війна. Розлучення батьків. Переїзд. Хвороби. Ненадійні дорослі. Допомога дитині. Безпечне оточення. Раціональне пояснення. Емоційне відреагування. Контейнерування емоцій дитини. Відігравання травматичного досвіду. Чинники розладів адаптації у дітей. Тест Сільвер. Ігрова терапія, арт терапія як методи надання психологічної допомоги дітям після травматичних подій.

Лекція 4. Допомога під час проживання сімейної кризи. Нормативні та ненормативні сімейні кризи. Стратегії сімейного консультування. Парне подружнє консультування. Техніки парного консультування. Парна каузометрія. Сімейна соціограма. Парне малювання. Робота з порушеннями комунікації. Техніки медіації в парній терапії. Встановлення сімейної домовленості. Принципи завершення парної терапії.

Лекція 5. Наративна експозиційна терапія. Історія наративної експозиційної терапії. НЕТ в роботі з біженцями та переселенцями. Обладнання для наративної експозиційної терапії. Запис історій. Принцип завершеності травматичних історій. Створення індивідуальної “Книги життя” для конкретного клієнта. Модифікація НЕТ для роботи в груповому форматі. Наративи при свідках. Робота в форматі живої бібліотеки.

Тема 2. Життєві кризи

Лекція 6. Тренінги та групи взаємопідтримки. Тренінгові програми. Групи особистісного зростання. Групи взаємопідтримки (АА, Аланон, Алатін). Клубна робота. Групи зустрічей. Склад групи. Кількість учасників. Мета і завдання групи. Позиція тренера. Програма роботи групи. Знайомство. Правила групи. Інформаційна складова. Навичкова складова. Перевірка успішності. Групова динаміка. Підтримуючі зустрічі.

Лекція 7. Самодопомога психолога. Емоційне вигорання та вікарна травма. Баланс життя та роботи психолога. Концепція М.Лаада. Опори: віра, раціональність, уява, емоції, соціальна підтримка, тіло, природа, трансгенераційний досвід. Самоаналіз складного випадку: особистість клієнта, очікування від терапії, ставлення до психолога, техніки і методи консультування, психологічна ціль, ставлення до клієнта. Необхідність і принципи супервізії та особистої терапії для спеціаліста.

Лекція 8. Супровід при кризі втрати роботи. Стратегії працевлаштування та кар’єрного зростання особистості. Методики діагностики професійних стратегій. Втрачена робота та втрачена професія. Колесо профорієнтації: причина звернення, навчання, досвід роботи, хобі, соціальна ситуація, результати тестування, стан здоров’я, варіанти працевлаштування. Підготовка до співбесіди. Варіанти співбесіди. Професійна адаптація. Клімат колектива.

Лекція 9. Вікові кризи дорослості. Причини вікових криз дорослості. Процес соціалізації та процес індивідуалізації. Етапи індивідуалізації. Аналітична психологія як інструмент психологічного супроводу криз дорослості. Символдрама. Мотив “Рослина”. Використання пісочниці. Використання активної уяви. Використання асоціативних карток. Робота з життєвою перспективою клієнта.

Тема 3. Техніки для роботи з комплексною психотравмою

Лекція 10. Епістемологічна метафора. Теорія і практика чистої мови. Концепція Д.Гроува. Показання та протипоказання для роботи з метафорою. Раціональне консультування. Чистий простір. Речі в тілі. Зцілення крізь покоління. Мепінг. Міокінетика. Коучінг з використанням чистої мови.

Лекція 11. Терапія субособистостей Шварца. Системна сімейна терапія. Терапія субособистостей. Опис проблеми мовою частин. Циркулярне інтерв’ю першого типу. Наміри частин. Робота з “менеджерами”. Частини - наслідки травматичного досвіду. Робота з ізольованими частинами особистості. Робота з внутрішньою дитиною.

ПОЛІТИКА КУРСУ

Курс реалізується у дистанційному форматі з поєднанням асинхронної роботи та обов'язкових практичних контактних занять. Усі навчальні матеріали курсу, зокрема лекції, методичні рекомендації, тестові та самостійні завдання, розміщуються на платформі MOODLE і є обов'язковими для опрацювання впродовж семестру.

У межах курсу передбачено прослуховування 11 лекцій, які подаються у записаному форматі. Обов'язковою умовою опанування дисципліни є повне ознайомлення з усіма лекційними матеріалами та супровідними ресурсами.

Контроль засвоєння теоретичного матеріалу здійснюється за допомогою тестування. Тестування проводиться у визначені терміни з чітким дотриманням дедлайнів, установлених на платформі MOODLE. Порушення строків виконання тестових завдань може призводити до зниження балів або, у разі систематичних порушень, до обмеження доступу до підсумкового контролю.

Важливою складовою курсу є практичні контактні заняття, присутність на яких є обов'язковою. Практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичних знань, аналіз клінічних і професійних ситуацій, розвиток навичок професійного мислення та міжособистісної взаємодії. Пропуски практичних занять без поважної причини негативно впливають на підсумкову оцінку. У разі наявності поважної причини пропущене заняття може бути відпрацьоване шляхом виконання індивідуального завдання за погодженням із викладачем.

Під час контактних занять і онлайн-комунікації здобувачі зобов'язані дотримуватися правил академічної етики, коректної професійної поведінки та принципів взаємної поваги. У процесі навчання забороняється плагіат, використання сторонньої допомоги під час тестування та передача власних відповідей іншим здобувачам. Порушення принципів академічної доброчесності тягне за собою академічну відповідальність відповідно до чинних нормативних документів закладу вищої освіти.

ОЦІНЮВАННЯ

Форми поточного контролю:

Проведення наукового дослідження. Дозволяє набути навичок дослідної роботи по темі курсу, аналізувати й закріплювати теоретичний матеріал, оволодівати навичками презентації, аргументації та переконання.

Завдання: проведіть наукове дослідження впливу будь-якої технології кризового консультування на психоемоційний стан людини

- кількість респондентів не менше 5 осіб;
- побудова дослідження – вимірювання показників за 2 методиками;
- застосування відповідної технології (детальний опис як саме);
- повторне вимірювання, підрахунок розбіжностей за критеріями зсуву.

Письмова форма: подається у вигляді систематизації актуальної на сьогоднішній день інформації по питанню, що висвітлюється (формат – стаття). Обсяг письмової доповіді від 12 до 15 друкованих сторінок.

Критерії оцінювання враховують самостійний пошук, відбір та систематизацію інформації, розкриття питання (проблеми), ознайомлення студентської аудиторії з цією інформацією (подання

інформації), її аналіз та узагальнення, оформлення, повні відповіді на запитання аудиторії.

Критерії оцінювання:

- наявність аналізу сучасних наукових джерел -10 балів.

- достатня кількість респондентів - 10 балів.

- вимірювання показників за 2 адекватними методиками -10 балів.

- застосування відповідної технології впливу і детальний опис як саме -10 балів

- повторне вимірювання, підрахунок розбіжностей за критеріями зсуву -10 балів.

- оформлення результатів у вигляді статті -10 балів.

Таким чином:

60 балів: питання розкрито повністю, здобувач впевнено володіє матеріалом, стаття може бути рекомендована до друку.

40 балів: питання розкрито частково, здобувач демонструє невпевнене володіння матеріалом, наявні часткові невідповідності.

30 балів: питання розкрито частково, не вистачає суттєвих елементів.

0 балів: робота не виконана.

Форма підсумкового семестрового контролю:

Тестовий контроль знань. 10 тестових завдань, 4 бали за кожне виконане завдання, сумарно 40 балів.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Курс буде викладений у формі лекцій (26 год.), практичних (2 год.) та практичних контактних занять (2 год.), організації самостійної роботи студентів (60 год.).

Під час викладання дисципліни використовуються наступні методи навчання: словесні (лекція, пояснення, бесіда), наочні (ілюстрація, демонстрація), практичні (аналіз кейсів, виконання практичних завдань), а також інтерактивні техніки та методики.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

Підручники, навчальні посібники, методичні роботи

1. Brown M. Growing Whole: Self-Realization for the Great Turning / Molly Young Brown, Psychosynthesis Press, 2009. – 228 p.
2. Eshuis, L. V., van Gelderen, M. J., van Zuiden, M., Nijdam, M. J., Vermetten, E., Olf, M., & Bakker, A. (2020). Efficacy of immersive PTSD treatments: a systematic review of virtual and augmented reality exposure therapy and a meta-analysis of virtual reality exposure therapy. *Journal of Psychiatric Research*.
3. Mavranouzouli, I., Megnin-Viggars, O., Daly, C., Dias, S., Welton, N. J., Stockton, S., ... & Pilling, S. (2020). Psychological treatments for post-traumatic stress disorder in adults: A network meta-analysis. *Psychological Medicine*, 50(4), 542-555.
4. Miliutina, K.L. & Hudyr, Daria. (2022). Effectiveness of using narrative therapy with the purpose of increase resilience of youth. *Habitus*. 34-40. 10.32782/2663-5208.2022.44.5.

5. Molnar, B. E., Meeker, S. A., Manners, K., Tieszen, L., Kalergis, K., Fine, J. E., & Wells, M. K. (2020). Vicarious traumatization among child welfare and child protection professionals: A systematic review. *Child Abuse & Neglect*, 110, 104679.
6. Moran, R. J., & Asquith, N. L. (2020). Understanding the vicarious trauma and emotional labour of criminological research. *Methodological Innovations*, 13(2), 2059799120926085.
7. Pirelli, G., Formon, D. L., & Maloney, K. (2020). Preventing vicarious trauma (VT), compassion fatigue (CF), and burnout (BO) in forensic mental health: Forensic psychology as exemplar. *Professional Psychology: Research and Practice*, 51(5), 454.
8. Yeomans, T. Occasional Note / Томас Yeomans, Concord, MA: The Concord Institute.
9. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. Рекомендації. - Харків, 2014.
10. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах: метод. Рекомендації. - Харків, 2014.
11. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: Навчальний посібник/М.С. Корольчук. – К.: КВПІ, 1996. – 164 с.
12. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я – Київ ІНКОС, 2002 – 272 с.
13. Кунченко Д. А. Емпатія як основний механізм забезпечення першого етапу контейнування / Д. А. Кунченко // Габітус. - 2021. - Вип. 29. - С. 152-159.
14. Кучеренко Є. В. Субособистість як структурно-динамічний компонент несвідомого в практиці психосинтезу / Кучеренко Єгор // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 32. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – К. : Видавництво Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2014. – С. 140 – 146.
15. Мілютіна К.Л. Баланс в умовах невизначеності. Робочий зошит для самодопомоги. Київ. 2022. <https://www.scribd.com/document/744643403>
16. Мілютіна К.Л. Рубель Н.Г. Дослідження криз професійного становлення з позиції суб'єктно-вчинкового підходу// Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія» Том 1 № 11 (2020): с.43-46
17. Напреенко О.К. Клінічна характеристика варіантів перебігу посттравматичного стресового розладу. *Архів психіатрії*. – 2002. – №1. – С.117.
18. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
19. Основи військової психології, Г.В.Бондарев, П.П. Круть, Харків, 2020.- 272с.
20. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. Посібник. Київ, 2014. – 92 с.
21. Титаренко Т.М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Імекс-ЛІТД. 2024.

Інформаційні ресурси:

22. Кризова психологія [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mpclinic.com.ua/services-ua/psykholohiia/kryzova-psykholohiia/>
23. <https://npa-ua.org/>
24. <https://upa.org.ua/>
25. <https://www.efpa.eu/>
26. <https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>



27. <https://iaapsy.org/>

28. <https://viam.com.ua/clean-language-and-epistemological-metaphor>