



Силабус
навчальної дисципліни
Кризове психологічне консультування
2023-2024 навчальний рік

Освітня програма: «Поствоєнна соціально-психологічна реабілітація».

Спеціальність: 231 Соціальна робота.

Галузь знань: 23 Соціальна робота.

Рівень вищої освіти: II (магістерський).

Викладач	Старинська Олена Віталіївна
Посилання на сайт	https://bdpu.org.ua/faculties/fdssso/graduates-fdssso/starynska-olena-vitaliivna/
Контактний тел.	+380957907809 (Viber, Telegram)
Е-mail викладача:	el.starinskaya@gmail.com
Графік консультацій	з 15.00 до 18.00 вівторок та четвер

Форма навчання	Кількість кредитів\годин	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Звітність
заочна	3/90	4	2	84	залік

Семестр: II семестр

Мова навчання: українська.

Ключові слова: криза, види криз, кризове консультування, кризова інтервенція, перебіг кризи.

Мета та предмет курсу:

Метою викладання освітньої компоненти “Кризове психологічне консультування” є сприяти розвитку професійної компетентності фахівців з поствоєнної соціально-психологічної реабілітації шляхом засвоєння теоретичних і практичних знань про психологічні кризи та їх вплив на людей, вивчення основних підходів та методів кризового консультування та розвиток навичок роботи з кризовими клієнтами, які постраждали від війни.

Предметом цієї дисципліни є вивчення особливостей процесу психологічного консультування особистості у стані кризи; основні параметри і відмінності кризового консультування: умови, структура, динаміка, чинники, що впливають на характер перебігу консультативного процесу та його результативність.

Компетентності та програмні результати навчання:

Програмні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі соціальної роботи або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

ЗК-5. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

ЗК-8. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК-9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК-11. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК-12. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

СК-1. Здатність до розуміння та використання сучасних теорій, методологій і методів соціальних та інших наук, у тому числі методи математичної статистики та кількісні соціологічні методи, стосовно завдань фундаментальних і прикладних досліджень у галузі соціальної роботи.

СК-13. Здатність до формування позитивного іміджу професії, її статусу в суспільстві.

СК-17. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК-18. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК-21. Здатність розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації різних категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни та за необхідності здійснювати кризові втручання.

СК-22. Здатність керувати роботою з відновлення психічного здоров'я задля соціальної інтеграції різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни.

Результати навчання:

ПРН-14. Визначати методологію прикладного наукового дослідження та застосовувати методи кількісного та якісного аналізу результатів, у тому числі методи математичної статистики.

ПРН-18. Демонструвати позитивне ставлення до власної професії та відповідати своєю поведінкою етичним принципам і стандартам соціальної роботи.

ПРН-21. Уміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.

ПРН-22. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН-24. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.

ПРН-26. Розробляти стратегії соціально-психологічної реабілітації різних категорій осіб, соціальних груп і громад, які постраждали від війни та за необхідності здійснювати кризові втручання.

ПРН-27. Застосовувати технології, методи і техніки з відновлення психічного здоров'я відповідно до різних запитів та вміти керувати роботою з відновлення психічного здоров'я задля соціальної інтеграції різних категорій осіб, соціальних груп і громад, що постраждали від війни.

Зміст курсу:

Тема 1. Теорія та методологія кризового консультування.

1.1. Предмет і завдання кризового психологічного консультування.

Кризове консультування як галузь практичної психології та соціальної роботи. Предмет і завдання кризового психологічного консультування. Основна проблематика та особливості розвитку кризової психологічної допомоги. Кризи та кризові стани. Критична і кризова ситуації. Принципи кризової інтервенції. Фундаментальні психологічні установки консультанта. Програма кризової допомоги як модель розв'язання проблем: виявлення проблеми; з'ясування дій людини, яка переживає кризу; допомога у пошуку шляхів виходу з кризи. Схема втручання при кризі, напрямки фокус-аналізу: на емоціях, на думках, на поведінку клієнта.

1.2. Види кризових ситуацій і типи кризових реакцій.

Поняття про кризові події та кризові реакції. Психоемоційні наслідки кризових подій. Фактори, що впливають на реакції людей в кризовій ситуації.

Методи попередження гострих реакцій на кризу, методи зменшення впливу кризової події на психіку людини. Інструменти та ресурси доступні для тих, хто стикається з кризовими подіями та кризовими реакціями. Вплив культурних, соціальних та індивідуальних факторів на перебіг кризових реакцій. Показання до кризового консультування. Динаміка кризового консультування. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.

Тема 2 Перша психологічна допомога в кризовій ситуації.

2.1. Правила надання першої психологічної допомоги.

Перша психологічна допомога (ППД) як сукупність заходів загальнолюдської підтримки особам, переживають страждання і нужду. Вплив кризових ситуацій на людей. Основні оперативні принципи надання ППД. Етичні правила надання ППД. Групи населення, які потребують особливої уваги в умовах кризи. Сценарії ситуацій при яких необхідне надання ППД.

2.2. Техніки і прийоми надання першої психологічної допомоги.

Комунікація з людьми, які переживають кризу, та підтримка їх емоційного стану. Етичні аспекти надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Професійні вимоги до фахівців, які надають першу психологічну допомогу в кризі. Специфіка взаємодії з іншими фахівцями. Техніки і прийоми надання першої психологічної допомоги: сприйняття, розуміння, емпатія, захист, підтримка, комунікація. Види гострих реакцій на стрес та кризу. Панічні атаки, як наслідок переживання кризи. Причини, види, фізичні та психологічні симптоми панічної атаки. Способи першої психологічної допомоги при панічних атаках.

Тема 3. Кризова інтервенція: особливості, стратегії, техніки.

3.1. Правила та особливості здійснення кризової інтервенції.

Обмеження цілей: найближча мета кризової інтервенції – запобігання катастрофічним наслідкам. Основна мета - навчання користуватися адаптивними способами подолання кризи та відновлення психологічної рівноваги. Робота з почуттями. Прийняття рішень. Надання підтримки. Сім етапів схеми кризової інтервенції: встановлення контакту; збирання інформації, формулювання проблеми, дослідження можливостей, пошук альтернатив та рішень, планування виходу із кризового стану, підведення підсумків. Типи клієнтів та особливості взаємовідносин психолог – клієнт за М.М. Обозовим.

3.2. Техніки та етика кризової інтервенції.

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. Мікротехніки кризового консультування: калібровка, підлаштування, ведення, вміння ставити запитання, переказ оповіді клієнта, інтерпретація (глумачення), саморозкриття, підведення підсумків (резюме), домашні завдання.

Тема 4 4. Психологічне консультування учасників бойових дій.

4.1. Психологічне консультування учасників бойових дій.

Консультування УБД, демобілізованих військових, військових, що втратили кінцівки. Консультування тих, хто пережив полон. Особливості декомпенсації та реінтеграції військових. Суїцидальна поведінка як форма кризового реагування. Суїцидальна небезпека. Фактори суїцидального ризику. Індикатори суїцидального ризику. Визначення рівня суїцидального ризику. Допомога при потенціальному суїциді. Консультування осіб, що пережили суїцидальні спроби. Профілактика суїциду.

4.2. Створення та супровід груп психологічної підтримки.

Організація тривалої психологічної підтримки для військових. Попередження сепарації та стигматизації військових. Створення простору р2р, особливості роботи та керівництва такою групою. Групи підтримки для дружин, членів сімей демобілізованих. Особливості консультування різних учасників процесу реінтеграції військових. Створення громадського простору, готового до реінтеграції військових.

Тема 5. Повоєнне кризове консультування різних категорій населення.

5.1. Особливості повоєнного кризового консультування різних категорій населення.

Різні види кризових ситуацій та їх наслідки для психічного здоров'я людини. Специфіка психологічного консультування в кризових ситуаціях у різних категорій населення. Кризове консультування осіб, що пережили окупацію. Психосоціальна реінтеграція мешканців деокупованих територій. Консультування жертв сексуального насильства. Консультування дітей – жертв насильства. Консультування жертв тортурів та ізоляції.

5.2. Кризове консультування внутрішньо переміщених осіб.

Особливості травми «пересадженого коріння», психологічне консультування з питань пошуку та відновлення ідентичності. Супровід екзистенційних криз та криз адаптації. Консультування ВПО з питань адаптації до білінгвального та полікультурного простору. Соціально-педагогічна допомога, підтримка, профілактика: вибір програми і плану дій; обговорення альтернативних шляхів вирішення проблеми; допомога в організації виходу з проблеми; координація зусиль найближчого оточення особистості; створення групи підтримки; корекція відносин та реабілітація: моделювання ситуації для вирішення подібних проблем у майбутньому; – моделювання сфер успішної діяльності (ті, в яких сім'я зможе себе реалізувати); підтримка ініціатив як всієї сім'ї, так і окремого її члена; відновлення втрачених умінь клієнта (при травмі разом з іншими спеціалістами) та повернення людини до нормального життя.

Тема 6. Психологічне консультування в період посттравматичного зростання.

6.1. Посттравматичне зростання як етап виходу з кризи.

Повернення відчуття внутрішнього контролю та потенціалу. Відчуття появи можливостей у житті. Зміни світоглядні або духовні. Відчуття цінності власного життя. Керівництво з фасилітації посттравматичного зростання Л. Калхун, Р. Тедескі,: зростання після травми походить не від травми, а із сутності людини, із процесу її боротьби з подіями та їх наслідками, із осмислення того, що сталося. Роль і місце потенціалу до зростання.

Віддзеркалення ї клієнту позитивних змін, емпатія, допомога в пошуках інших позитивних змін.

6.2. Консультування клієнта на етапі посттравматичного зростання.

THRIVE-модель сприяння зростанню (Стів Джозеф) Taking stock (інвентаризація), використання технік експозиції. Harvesting hope (збір врожаю надії). Використання надихаючих прикладів історій людей, які пройшли через схожі ситуації. Re-authoring (ре-авторизація). Використання технік експресивного письма, що дозволить переписати досвід через створення історій та знайти нові перспективи. Identifying change (ідентифікація змін). Використання відповідних шкал та опитувальників, які дозволять відслідковувати посттравматичне зростання клієнта. Valuing change (ціннісні зміни). Допомогти клієнту розвинути впевненість у нових пріоритетах. Expressing change in action (дієві прояви змін). Допомогти клієнту у пошуку способів перенесення посттравматичного зростання у зовнішній світ, наприклад, через складання тижневих планів конкретних дій.

Методи навчання:

🔗 Словесні методи:

1. **Лекція з мультимедійним супроводом:** викладач презентує теоретичний матеріал, використовуючи презентації, відео- та аудіофрагменти для кращого засвоєння матеріалу.
2. **Техніка «Хто? Що? Коли? Де? Як?»:** аналіз конкретних кейсів через опитування та обговорення з метою розкриття всіх аспектів проблеми.
3. **Техніки активного слухання:** вправи на розвиток умінь ефективно слухати та аналізувати інформацію.
4. **Інтелектуальні розминки:** короткі вправи для активізації мислення перед основною частиною заняття.

🔗 Наочні методи:

1. **Демонстрація спеціального обладнання:** практичне опрацювання схем психічних процесів.

🔗 Практичні методи:

1. **Вправи та case-study:** робота над конкретними ситуаціями з метою набуття практичних навичок.

🔗 Інтерактивні методи:

1. **Робота в парах або групах:** обмін досвідом, спільний аналіз задач та розвиток комунікативних навичок.
2. **Мозковий штурм:** генерація ідей для розв'язання конкретних проблем або завдань.
3. **Рольова гра:** моделювання реальних ситуацій для підвищення ефективності освітнього процесу.
4. **Дискусії:** відкритий обмін думками на конкретні теми для розвитку критичного мислення.
5. **Індивідуальні навчальні проєкти:** самостійна робота над задачами, які вибиратимете самі або отримуватимете від викладача.

🔗 Дистанційні методи:

1. **Онлайн-семінари через Zoom:** для здобуття додаткових навичок та консультацій.
2. **Moodle:** платформа для самостійної роботи, тестування та завдань.
3. **Google Apps:** використання Google Docs для спільної роботи над проєктами та Google Forms для опитувань і збору зворотного зв'язку.

Політика курсу:

🔗 Безпека:

• у разі ракетних ударів або інших надзвичайних ситуацій, первинним є ваша безпека. Якщо під час заняття оголошують повітряну тривогу, заняття буде негайно припинено, і ми домовляємось із вами про його перенесення на інший час або про асинхронну роботу.

• намагайтеся дотримуватися всіх інструкцій з безпеки, і як тільки можливо, повідомте про ваш стан та можливість продовжити навчання.

🔗 Типи занять:

• лекції з мультимедійним супроводом: для того, щоб ви мали не лише теоретичні знання, а й зрозуміли, як все це виглядає на практиці.

• практичні заняття: ви отримаєте можливість відточувати набуті навички.

🔗 Дистанційне навчання:

• використовуються платформи Moodle та Zoom.

🔗 Zoom-заняття:

• для підвищення ефективності навчання та взаємодії між усіма учасниками, увімкнення відео є обов'язковим. Це допомагає мені як викладачу краще зрозуміти, чи зрозумілі для вас матеріал та методики, а також допомагає зробити процес навчання більш особистісним. Якщо є вагомі причини, через які ви не можете увімкнути відео, будь ласка, заздалегідь повідомте мене про це.

🔗 Інтерактивні методи:

• робота в групах та парах.

• Case-study, мозкові штурми, рольові гри.

🔗 Домашнє завдання:

• будьте готові до регулярного домашнього завдання. Воно буде не лише теоретичним, а й практичним.

🔗 Оцінювання:

• ваша успішність буде оцінюватися на основі виконаних завдань, активності на заняттях та презентації фінального проєкту.

🔗 Дедлайни:

• важливо дотримуватися установлених дедлайнів, але якщо у вас є причини, пов'язані з надзвичайними обставинами (як-то ракетні удари, відсутність зв'язку тощо), дедлайни можуть бути переглянуті.

🔗 Етика та дисципліна:

• я очікую, що ви будете дотримуватися академічної чесності та професійної етики.

• що стосується додаткових матеріалів, рекомендованої літератури та онлайн-ресурсів — все це викладено на Google Disk, а посилання на нього є на платформі Moodle та в нашій Telegram групі.

• Спілкуватись і вирішувати нагальні питання будемо в групі в Telegram, доки освітній процес триває не в стінах нашого БДПУ, і можливі різні форс-мажорні обставини, як то блекаут, локдаун, відсутність зв'язку тощо.

Ці політики можуть бути доповнені або змінені в залежності від ситуації. Я, зі свого боку, теж дотримуватимусь всіх означених політик. Якщо у вас є будь-які питання або пропозиції, будь ласка, не соромтеся звертатися. З нетерпінням чекаю на нашу конструктивну взаємодію в процесі вивчення цієї захоплюючої дисципліни!

До зустрічі на заняттях!

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність:

✎ Технічне та програмне забезпечення:

1. Комп'ютери з високою продуктивністю для проведення онлайн-семінарів та вебінарів.
2. Проектор та екран для демонстрації наочних матеріалів.

✎ Наочність:

1. Навчальні постери зі схемами психічних процесів систем.
2. Ілюстровані альбоми та підручники.
3. Навчальні кейси: відео або описи реальних випадків з життя.

✎ Додаткові Ресурси:

1. Zoom: для проведення дистанційних занять.
2. Moodle: де ви знайдете всі необхідні матеріали для курсу, завдання та тести.
3. Google додатки та Canva: для спільної роботи над документами та презентаціями.

Система оцінювання та вимоги:

Є декілька способів оцінки та контролю вашого навчання в дисципліні «Кризове психологічне консультування». Не хвилюйтесь, все це робиться, щоб допомогти вам краще зрозуміти матеріал і подивитися, як ви можете його застосувати на практиці.

✎ Поточний контроль:

- **Усний контроль:** це може бути мозкова атака, де ви працюєте в команді для розв'язання конкретної проблеми, або ділова гра, де ви взаємодієте в сценаріях, які можуть статися в реальному житті.
- **Самоконтроль:** ви будете мати можливість самостійно оцінити свої знання або обговорити їх з товаришами по навчанні (р2р-оцінка). Рефлексія — це ваш шанс подумати про те, як ви справляєтеся і що можете зробити краще.
- **Тестовий контроль:** тут можуть бути відкриті або закриті питання, які допоможуть вам і нам зрозуміти, як добре ви засвоїли матеріал.

Критерії оцінювання:

Ми дивимося на декілька ключових аспектів:

- Ваше розуміння теорії і того, як її застосувати на практиці.
- Як добре ви можете обговорити і аргументувати свої думки.
- Якість вашої відповіді: чіткість, логічність, послідовність і так далі.
- Ваша здатність інтегрувати знання з інших дисциплін і застосовувати їх для розв'язання задач.

✎ Підсумковий контроль:

В кінці семестру буде екзамен, який охоплює все, що ми вивчали.

Як я оцінюватиму на екзамені:

12/34 **Усний екзамен:** тут у вас є 30 білетів на вибір. В кожному білеті три питання: два з теорії і одне практичне.

12/34 **Письмовий екзамен:** 25 тестових питань (закриті та відкриті). Кожне питання оцінюється в 1 бал. Плюс ще є індивідуальне практичне завдання на 25 балів.

Мінімум і максимум балів:

- Щоб взагалі сісти на екзамен, треба набрати хоча б 35 балів протягом семестру.
- Максимум, який можна набрати на самому екзамені, — 50 балів.

✎ Як рахують загальний бал:

1. Для денної форми:
 - Бали за весь семестр (макс. 25)

- Плюс бали за самостійні роботи (макс. 25)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)
 - 2. **Для заочної форми:**
 - Бали за весь семестр (макс. 10)
 - Плюс бали за самостійні роботи (макс. 40)
 - Плюс бали за екзамен (макс. 50)
- У кінці можна набрати 100 балів, якщо у вас все ідеально.
Сподіваюся, тепер усе зрозуміло!

Список рекомендованих джерел

1. Булах І.С. (2017). Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 124.
2. Мельник А.П. (2020). Психологія життєвих криз та кризове консультування: програма нормативної навчальної дисципліни підготовки магістра галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки, спеціальності 053 Психологія, освітньої програми Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія). Луцьк, 17.
3. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф. (2017). Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ: Ін-т психології імені Г.С.Костюка, 115.
4. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник. (2018) / Р. П. Федоренко та інші. Луцьк: Вежа-Друк. 224 с.
5. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів (2018) / С. Богданов, О. Залеська. К. : Пульсари. 2018. 76 с.
6. Райт Н. (2018). Кризове консультування. Київ: УЄТС, 400.
7. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій (2019). Практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 220 с. // <https://www.academia.edu/40028931/>
8. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. (2017). За ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка. Київ: Ніка-Центр, 164.
9. Титаренко Т. (2016). Життєві кризи: технологія консультування. Київ: Главник, 89-93, 116-120. – Психологічний інструментарій.
10. Федоренко, Р., Мушкевич, М., Магдисюк, Л., Дучимінська Т. (2020). Психологія молодії сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: ВежаДрук. 392.
11. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації : Методичний посібник (2017) / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 84.
12. Черезова, І. О. (2018). Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ. 193.
13. Bounoua, N., Hayes, J., & Sadeh, N. (2020). Identifying suicide typologies among trauma-exposed veterans. *Crisis*, 41(4), 288-295. doi:<https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000637>.
14. CERC: Psychology of a Crisis. (2019). // <https://cutt.ly/UMepXTV>.
15. Spitzer, C., Lübke, L., Müller, S., Lindstädt, T., & Gallinat, C. (2022). Childhood maltreatment, traumatic experiences, and posttraumatic stress disorder in pathological skin picking: An online case-control study. *General Hospital Psychiatry*, 78, 9-13. doi:<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2022.06.002>.

16. U.S. Department of Veterans Affairs. National Center for PTSD. Phases of traumatic stress reactions in a disaster. Impact phase [online]. 2018 Jan. [cited 2019 Feb]. Available from URL: <https://cutt.ly/DMeajgv>.

Інформаційні ресурси

1. Бібліотека БДПУ <https://library.bdpu.org.ua/>
2. Сайт БДПУ <https://bdpu.org.ua/>
3. Електронна підтримка навчання Moodle БДПУ <https://edu.bdpu.org/login/index.php>.
4. Бібліотека психологічної літератури: <http://psylib.kiev.ua/>.
5. Українські підручники он-лайн: <http://pidruchniki.ws/>.
6. Психологічна бібліотека Псі-фактор: <http://psyfactor.org>.
7. Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>.
8. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова: <http://hklіb.npu.edu.ua/>.
9. Портал професійних психологів України «У психолога»: <http://upsihologa.com.ua/>.