Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра прикладної психології та логопедії

ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
_____ Олена СТАРИНСЬКА
“27” серпня 2025 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТУ

підготовки здобувачів ІІ рівня вищої освіти

ОК 7
КРИЗОВЕ ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ

(назва освітнього компоненту)

Спеціальність: І10 Соціальна робота та консультування
(шифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція
(назва освітньої програми)

Факультет дошкільної, спеціальної та соціальної освіти
(назва факультету)

Запоріжжя, 2025

Робоча програма освітнього компоненту «Кризове психологічне консультування» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності І10 Соціальна робота та консультування

(*код і назва спеціальності)*

Освітньо-професійної програми Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція

Розробник: Олена СТАРИНСЬКА доцент кафедри прикладної психології та логопедії, к.психол.н.

Робоча програма оновлена з урахуванням порядку проведення занять за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання, затвердженого на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії (Протокол №6-1 від 09.02.2021 р.)
Робочу програму погоджено проектною групою освітньої програми «Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція» та схвалено на засіданні кафедри прикладної психології та логопедії

від "27" серпня 2025 року (протокол № 1)

Завідувач кафедри
прикладної психології та логопедії _____ (Олена СТАРИНСЬКА)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Гарант освітньо-професійної програми
«Поствоєнна соціально-психологічна
реінтеграція» _____ (Анастасія ПОПОВА)
(підпис) (прізвище та ініціали)

)

© БДПУ, 2025 рік
© Старинська О.В., 2025 рік

1. Опис освітнього компоненту

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 3</td><td>Галузь знань

I Охорона здоров’я та соціальне забезпечення
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов’язкова</td></tr>
<tr><td>Спеціальність
I10 Соціальна робота та консультування</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="5">Освітньо-професійна програма:
Поствоєнна соціально-психологічна реінтеграція</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td></td><td>1-й</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин – 90</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Мова навчання: українська</td><td></td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних –
самостійної роботи студента –</td><td rowspan="10">Освітній ступінь:
Магістр</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>12 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>12год.</td><td>2 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>- год.</td><td>- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>66 год.</td><td>82 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання:
- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

Примітка.
Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 24/66 годин (27%/73%).
для заочної форми навчання – 8/82 (9%/91%)

2. Мета та завдання освітнього компоненту

Метою викладання освітньої компоненти "Кризове психологічне консультування" є сприяти розвитку професійної компетентності фахівців з поствоєнної соціально-психологічної реінтеграції 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. Формування у майбутніх фахівців здатності демонструвати на основі загальноєвропейських цінностей соціально свідому та відповідальну поведінку, слідувати деонтологічним принципам, гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності задля досягнення цілей сталого розвитку (ЦСР 4 та ЦСР 10).

Основними завданнями вивчення дисципліни " Кризове психологічне консультування" є вивчення теоретико-методичних засад надання кризової консультативної допомоги особам, соціальним груп та громадам, що постраждали від війни; оволодіння практичними навичками кризового консультування; розвиток етичної та професійної компетентності: засвоєння знань про етичні та професійні стандарти кризового консультування, процедури безпеки та захисту особистої інформації клієнтів; розвиток навичок самопізнання та саморегуляції, щоб бути успішними в роботі з кризовими клієнтами та уникнути власної емоційної втоми та вигорання; формування здатності ефективно спілкуватися з кризовими клієнтами, проявляти емпатію та сприяти розвитку ресурсів клієнта для вирішення кризової ситуації.

Основні результати навчання і компетентності згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
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-1.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу. **ЗК-5.** Здатність проведення досліджень на відповідному рівні. **ЗК-7.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації. **ЗК-9.** Навички міжособистісної взаємодії. **ЗК-11** Цінування та повага різноманітності та мультикультурності. **ЗК-12** Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів). **ФК-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	**ПР-1.** Розв'язувати складні задачі і проблеми, що потребують оновлення й інтеграції знань в умовах неповної/недостатньої інформації та суперечливих вимог. **ПР-5.** Збирати та здійснювати кількісний і якісний аналіз емпіричних даних. **ПР-8.** Автономно приймати рішення в складних і непередбачуваних ситуаціях. **ПР-9.** Виконувати рефлексивні практики в контексті цінностей соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, відповідальності, у тому числі для запобігання професійному вигоранню. **ПР-10.** Аналізувати соціальний та індивідуальний контекст проблем особи, сім'ї, соціальної групи, громади, формулювати мету і завдання соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки, планувати раннє втручання в складних і непередбачуваних обставинах відповідно до цінностей соціальної роботи. **ПР-14.** Визначати методологію прикладного наукового дослідження та застосовувати

фундаментальних і прикладних досліджень у галузі соціальної роботи та психології. **ФК-3.** Здатність професійно діагностувати, прогнозувати, проєктувати та моделювати соціальні ситуації, в тому числі на етапі раннього втручання. **ФК-4.** Здатність до впровадження методів і технологій інноваційного практикування та управління в системі соціальної роботи та соціально-психологічної підтримки та реінтеграції. **ФК-6.** Здатність до оцінки процесу і результату професійної діяльності та якості соціальних послуг. **ФК-7.** Здатність до професійної рефлексії. **ФК-13.** Здатність до формування позитивного іміджу професії, її статусу в суспільстві. **ФК-17.** Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік. **ФК-19.** Здатність розпізнавати наслідки післявоєнної травми в різних контекстах, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації та реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі осіб у суспільному житті.	методи кількісного та якісного аналізу результатів, у тому числі методи математичної статистики. **ПР-18.** Демонструвати позитивне ставлення до власної професії та відповідати своєю поведінкою етичним принципам і стандартам соціальної роботи. **ПР-21.** Розробляти програми психосоціальних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування, тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість. **ПР-23.** Робити психологічний та соціальний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій та громад для підвищення стійкості та зниження ризику поствоєнних травм на різних рівнях. **ПР-24.** Розпізнавати наслідки післявоєнної травми, надавати індивідуальну, групову та громадську соціально-психологічну підтримку, розробляти та реалізовувати стратегії адаптації й реінтеграції з урахуванням принципів прав людини, гендерної рівності, інклюзії та соціальної справедливості з метою відновлення психічного здоров'я, соціального благополуччя та повноцінної участі в суспільному житті.

3. Програма освітнього компоненту

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 принципи надання першої психологічної допомоги (спокій, безпека, доступність, повага, конфіденційність). Етичні засади взаємодії з постраждалими під час кризових подій. Умови, за яких надається ППД (після бойових дій, катастроф, втрати, насильства). Етапи надання першої психологічної допомоги. Первинна оцінка ситуації та визначення потреб постраждалого. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки людини. Встановлення контакту, створення атмосфери довіри та підтримки. Активне слухання, емпатичне ставлення, вербалізація почуттів. Особливості ППД для різних категорій осіб (військові, діти, родини, ВПО, жертви насильства).

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 (тлумачення), саморозкриття, підведення підсумків (резюме), домашні завдання. Формування плану дій і мобілізація соціальної підтримки клієнта. Використання ресурсно-орієнтованих технік у кризовій роботі. Особливості інтервенції при різних типах криз (гостра травма, втрата, насильство, суїцидальна криза). Специфіка роботи з різними категоріями постраждалих (військові, цивільні, діти, родини, волонтери).

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. Техніки стабілізації, заземлення та контролю емоцій під час консультування. Когнітивно-поведінкові підходи у роботі з ветеранами. Використання елементів наративного та ресурсного підходів. Робота з темами втрати, сенсу життя та посттравматичного зростання. Профілактика насильницької поведінки, саморуйнівних дій і суїцидальних ризиків. 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 “peer-to-peer” програм; ветеранські спільноти, особливості роботи та керівництва такою групою. Основні принципи групової психологічної підтримки (добровільність, конфіденційність, безпечний простір, взаємоповага). Типи груп підтримки: відкриті / закриті; короткострокові / тривалі; однорідні (для військових, ветеранів, членів родин) / змішані. Механізми утримання мотивації до участі. Супервізія і профілактика професійного вигорання ведучих. Оцінка ефективності програм підтримки. 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. Відновлення психологічного благополуччя постраждалих від війни. 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 реінтеграція: 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 військових в період реінтеграції.

6.1. Резилієнс та посткризове зростання.

Поняття резилієнсу як психологічної стійкості до травматичних подій. Історія становлення концепції резилієнсу у психології. Основні підходи до вивчення резилієнсу (когнітивно-поведінковий, позитивно-психологічний, системний, нейропсихологічний). Повернення відчуття внутрішнього контролю та потенціалу. Відчуття появи можливостей у житті. Зміни світоглядні або духовні. Відчуття цінності власного життя. Психологічні умови, що сприяють переходу від виживання до зростання. Роль і місце потенціалу до зростання. Віддзеркалення клієнту позитивних змін, емпатія, допомога в пошуках позитивних змін. Практики формування резилієнтності: саморегуляція, майндфулнес, рефлексія, навички самодопомоги. Роль громад і соціальних інституцій у підтримці резилієнтності населення.

6.2. Консультування клієнта на етапі реінтеграції.

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.

4.Структура освітнього компоненту

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1												
Тема 1. Теорія та методологія кризового консультування.												
Тема 1.1. Предмет і завдання кризового психологічного консультування.	7	2	-			5	7	2	-			5
Тема 1.2. Види кризових ситуацій і типи кризових реакцій.	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темою 1	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**2**	**-**			**13**
Тема 2. Перша психологічна допомога в кризовій ситуації												
Тема 2.1. Правила надання першої психологічної допомоги.	7	2	-			5	7	-	-			7
Тема 2.2. Техніки і прийоми надання першої психологічної допомоги.	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темою 2	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**-**	**-**			**15**
Тема 3. Кризова інтервенція: особливості, стратегії, техніки.												
Тема 3.1. Правила та особливості здійснення кризової інтервенції.	7	2	-			5	7	2	-			5
Тема 3.2. Техніки та етика кризової інтервенції.	8	-	2			6	8	-	2			6
Разом за темою 3	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**2**	**2**			**11**
Тема 4. Психологічне консультування учасників бойових дій.												
Тема 4.1 Психологічне консультування учасників бойових дій.	7	2	-			5	7	-	-			7
Тема 4.2. Створення та супровід груп психологічної підтримки.	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темою 4	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**-**	**-**			**15**
Тема 5. Повоєнне кризове консультування різних категорій населення.												
Тема 5.1. Особливості повоєнного кризового консультування різних категорій населення	7	2	-			5	7	-	-			7
Тема 5.2. Кризове консультування внутрішньо переміщених осіб.	8	-	2			6	8	-	-			8

Разом за темою 5	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**-**	**-**			**15**
Тема 6. Психологічне консультування в період посттравматичного зростання.												
Тема 6.1. Резилієнс та посткризове зростання.	7	2	-			5	7	2	-			5
Тема 6.2 Консультування клієнта на етапі посттравматичного зростання.	8	-	2			6	8	-	-			8
Разом за темою 6.	**15**	**2**	**2**			**11**	**15**	**2**	**-**			**13**
Усього годин	**90**	**12**	**12**			**66**	**90**	**6**	**2**			**82**

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	***Теорія та методологія кризового консультування***	**2**	**2**
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.	2	2
2	***Перша психологічна допомога в кризовій ситуації***	**2**	**-**
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 принципи надання першої психологічної допомоги (спокій, безпека, доступність, повага, конфіденційність). Етичні засади взаємодії з постраждалими під час кризових подій. Умови, за яких надається ППД (після бойових дій, катастроф, втрати, насильства). Етапи надання першої психологічної допомоги. Первинна оцінка ситуації та визначення потреб постраждалого. Забезпечення фізичної та психологічної безпеки людини. Встановлення контакту, створення атмосфери довіри та підтримки. Активне слухання, емпатичне ставлення, вербалізація почуттів. Особливості ППД для різних категорій осіб (військові, діти, родини, ВПО, жертви насильства).	2	-
3	***Кризова інтервенція: особливості, стратегії, техніки.***	**2**	**2**
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.	2	2
4	***Психологічне консультування учасників бойових дій.***	**2**	**-**
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. Техніки стабілізації, заземлення та контролю емоцій під час консультування. Когнітивно-поведінкові підходи у роботі з ветеранами. Використання елементів наративного та ресурсного підходів. Робота з темами втрати, сенсу життя та	2	-

	посттравматичного зростання. Профілактика насильницької поведінки, саморуйнівних дій і суїцидальних ризиків. 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		
5	***Повоєнне кризове консультування різних категорій населення***	**2**	**-**
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. Відновлення психологічного благополуччя постраждалих від війни. Консультування жертв сексуального насильства. Консультування дітей – жертв насильства. Консультування жертв тортурів та ізоляції.	2	-
6	***Психологічне консультування військових в період реінтеграції.***	**2**	**2**
6.1.	**Резилієнс та посткризове зростання.** Поняття резилієнсу як психологічної стійкості до травматичних подій. Історія становлення концепції резилієнсу у психології. Основні підходи до вивчення резилієнсу (когнітивно-поведінковий, позитивно-психологічний, системний, нейропсихологічний). Повернення відчуття внутрішнього контролю та потенціалу. Відчуття появи можливостей у житті. Зміни світоглядні або духовні. Відчуття цінності власного життя. Психологічні умови, що сприяють переходу від виживання до зростання. Роль і місце потенціалу до зростання. Віддзеркалення клієнту позитивних змін, емпатія, допомога в пошуках позитивних змін. Практики формування резилієнтності: саморегуляція, майндфулнес, рефлексія, навички самодопомоги. Роль громад і соціальних інституцій у підтримці резилієнтності населення.	2	2
	Усього годин	**12**	**6**

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	***Теорія та методологія кризового консультування***	**2**	**-**
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.	2	-

	Динаміка кризового консультування. Негативні ефекти консультування та їх профілактика.		
2	***Перша психологічна допомога в кризовій ситуації***	**2**	**-**
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.	2	-
3	***Кризова інтервенція: особливості, стратегії, техніки.***	**2**	**2**
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 (тлумачення), саморозкриття, підведення підсумків (резюме), домашні завдання. Формування плану дій і мобілізація соціальної підтримки клієнта. Використання ресурсно-орієнтованих технік у кризовій роботі. Особливості інтервенції при різних типах криз (гостра травма, втрата, насильство, суїцидальна криза). Специфіка роботи з різними категоріями постраждалих (військові, цивільні, діти, родини, волонтери).	2	2
4	***Психологічне консультування учасників бойових дій.***	**2**	**-**
4.2.	**Створення та супровід груп психологічної підтримки.** Організація тривалої психологічної підтримки для військових. Попередження сепарації та стигматизації військових. Створення простору “peer-to-peer” програм; ветеранські спільноти, особливості роботи та керівництва такою групою. Основні принципи групової психологічної підтримки (добровільність, конфіденційність, безпечний простір, взаємоповага). Типи груп підтримки: відкриті / закриті; короткострокові / тривалі; однорідні (для військових, ветеранів, членів родин) / змішані. Механізми утримання мотивації до участі. Супервізія і профілактика професійного вигорання ведучих. Оцінка ефективності програм підтримки. Групи підтримки для дружин, членів сімей демобілізованих. Особливості консультування різних учасників процесу реінтеграції військових. Створення громадського простору, готового до реінтеграції військових.	**2**	**-**
5	***Повоєнне кризове консультування різних категорій населення***	**2**	**-**
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	2	-

	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 реінтеграція: 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.		
6	***Психологічне консультування військових в період реінтеграції.***	**2**	**-**
6.2.	**Консультування клієнта на етапі реїнтеграції** 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.	2	-
	Усього годин	**12**	**2**

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.1.	"Інструкція для новачка" Уявіть, що ви створюєте гайд для волонтера, який вперше стикається з людиною в кризі. Напишіть "5 золотих правил", які допоможуть йому діяти грамотно (коротко, чітко, зрозуміло).	5	5
1.2.	Допомога у кризовій ситуації Підібрати вправи (5-6), спрямовані на подолання м'язової напруги, викликаної кризовим станом.	6	8
2.1.	Завдання "Карта кризи" Створіть інфографіку або ментальну карту, де візуально представите: ознаки кризи, її етапи, позитивні та негативні наслідки. Додайте приклади кризових ситуацій з реального життя чи медіа.	5	7
2.2.	Пропишіть основні кроки кризової інтервенції. Використайте кольори, графічні елементи та короткі описи для наочності.	6	8
3.1.	Проаналізуйте та викладіть у вигляді презентації фактори ризику розвитку посттравматичного стресового розладу у дитини.	5	5
3.2.	Проаналізуйте метод Ф. Шапиро EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing**)** – перекладається, як	6	6

	Десенсибілізація та Репроцесуалізація (опрацювання) Рухом Очей, законспектуйте основні положення.		
4.1.	Проаналізуйте відео за посиланням (див. плани практичного) та розробіть рекомендацій щодо відновлення для психологів, які працюють з тими хто пережив втрату.	5	7
4.2.	Проаналізуйте відео лекцію (див. практичне) «Як допомогти дітям пережити втрату рідних на війні» та розробіть короткі рекомендації для фахівців.	6	8
5.1.	Розробіть консультацію для дитини зі статусом ВПО з використанням карток СИЛИ (автор С. Ройз)	5	7
5.2.	Розробіть рекомендації для біженців https://www.unicef.org/ukraine/stories/when-you-want-to-go-home?fbclid=IwAR27j873V4Y0kQQqAznIJPfBQqy-ZGpqE18sAOhCYYibUFHr_kUCHo4lAjc	6	8
6.1.	Розробіть презентації-рекомендації для батьків щодо психологічної підтримки дитини під час війни https://k-s.org.ua/coping-war/	5	5
6.2.	Опрацювання технік роботи з дітьми учасників війни. https://k-s.org.ua/coping-war/ Розробити пам'ятку для сім'ї в яку повернувся учасник війни за матеріалами.	6	8
	Усього годин	**66**	**82**

8. Індивідуальні завдання

	Зміст індивідуальної роботи
1.1.	У кризовій психології складено перелік зовнішніх стимулів (подій), що часто призводять до кризових станів. 1.Спробувати спочатку доповнити цей список іншими кризовими подіями. 2. Потім запропонувати своїм знайомим, друзям, колегам ранжувати позиції із загального списку в відношенні того, що в максимальному ступені могло б торкнутися і «вибити їх з колії» , і на закінчення доповнити список подіями, які, на їх погляд , можуть покласти початок розвитку кризи . 3.Чи виявилися ваші доповнення на перших або останніх рангових місцях? Чи багато надійшло доповнень? Чим ви це можете пояснити?
1.2.	Прочитати уривок із запису першої зустрічі з пацієнткою, що перенесла втрату. ▪ Припустити, якій умовно виділеній фазі горя відповідають переживання. ▪ Чи є ознаки депресії? ▪ Які фізичні симптоми? ▪ Якого роду допомога, на вашу думку, необхідна клієнтці?
2.1.	Розробіть постери щодо подолання гострих стресових реакцій у дитини.
2.2.	Створіть інформаційний буклет для учасників бойових дій, який містить поради щодо того, як впоратися зі стресом, тривожністю та іншими психологічними проблемами після повернення до мирного життя.
3.1.	Розробити групові вправи, які сприяють зближенню та підтримці учасників, наприклад, рольові ігри, спільні творчі проекти тощо.
3.2.	Підготуйте рекомендації за наступною тематикою: • Техніки самодопомоги при ПТСР. • Техніки допомоги дитині при ПТСР.
4.1.	Підготуйте план-конспект групової психологічної консультації для батьків, діти яких мають ПТСР.
4.2.	Проаналізуйте відео за посиланням та презентуйте поняття **Резилієнсть** https://www.youtube.com/watch?v=XcjSVYPAKSQ&ab_channel=HappyMonday
5.1.	Проаналізуйте фінський досвід надання психологічної допомоги учням, переглянувши вебінар **«Модель допомоги учням, які пережили психотравмуючі події та втрати»** та підготуйте кейси-завдання з аналізом конкретних випадків, які представлені на вебінарі.(див. практичне)
5.2.	Опрацюйте матеріал та зробіть короткий конспект http://surl.li/dhpbz
6.1.	Проведіть письмовий аналіз наведеного уривку з телефонної бесіди з метою визначення ступеня суїцидального ризику. Проведіть експрес-оцінку за «Шкалою загрози суїциду». Порівняйте отримані результати.
6.2.	Розробіть постери з короткими рекомендаціями для батьків щодо підтримки дитини під час війни, спираючись на «Стресостійке дитинознавство» (автор С. Ройз)

9. Методи навчання:

1.Методи організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні (розповідь-пояснення, бесіда, лекція);
- наочні (ілюстрація, демонстрація);
- практичні методи (досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, статті, реферати).

2.Методи стимулювання і мотивації навчальної діяльності:

стимулювання інтересу до навчання (використання пізнавальних ігор, цікавих пригод, гумористичних уривків, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів, ігри-подорожі, вікторини тощо);

стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчального предмета, вимоги до вивчення предмета (орфографічні, дисциплінарні, організаційно-педагогічні), заохочення та покарання).

3.Методи контролю і самоконтролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

Освітній процес відбувається за змішаним навчанням та (або) з використанням технологій дистанційного навчання на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, Віртуальні дошки: інструменти, такі як Microsoft Whiteboard або Jamboard від Google для візуалізації концепцій і пояснення складного матеріалу або будь-які додатки від Google.

10. Засоби оцінювання

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти застосовуються такі методи:

- *Методи усного контролю*: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік;
- *Методи письмового контролю:* модульне письмове тестування; звіт, реферат, есе;
- *Методи самоконтролю:* уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

Поточний та семестровий контроль за умов змішаного навчання та (або) з використанням технологій дистанційного навчання може проводитися на базі освітніх дистанційних платформ та сервісів, для яких можна використовувати Moodle, Zoom, Google Meet або Microsoft Teams, або будь-які додатки від Google.

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

<table>
<tr><td colspan="6">Поточне тестування та самостійна робота</td><td rowspan="8">Середнє арифметичне за поточну роботу</td><td>Залік</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема 1</td><td colspan="2">Тема 2</td><td colspan="2">Тема 3</td><td rowspan="7">50</td><td rowspan="7">100</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td></tr>
<tr><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td></tr>
<tr><td colspan="2">Тема 4</td><td colspan="2">Тема 5</td><td colspan="2">Тема 6</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т1</td><td>Т2</td></tr>
<tr><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td><td colspan="2">25</td></tr>
</table>

Форми і зміст поточного контролю з кожного змістового модуля визначаються викладачем в НМЗ.

Підсумкове оцінювання

За підсумками навчання за один семестр здобувач вищої освіти може отримати 100 балів (50 балів[1] – поточне оцінювання + 50 балів – контрольне оцінювання (залік).

Підсумкова кількість балів визначається за формулою:

$$m = \frac{ЗК_1 + ЗК_2 + ЗК_3 + ЗК_4}{n} + 50 = 100$$

де m – кількість набраних балів за вивчений курс;

n – кількість залікових кредитів;

де m – кількість набраних балів за вивчений курс;

n – кількість залікових кредитів;

50 балів – екзамен або залік.

Загальна кількість балів за вивчений курс обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю за всіма заліковими кредитами, та ділиться на загальну кількість кредитів (визначається середній арифметичний бал). Потім до отриманого показника додаються бали, набрані під час заліку.

Шкала оцінювання

Формою **підсумкового семестрового контролю** є залік у обсязі навчального матеріалу, передбаченого робочою програмою навчальної дисципліни.

Мінімальний прохідний бал допущення до заліку – 35.

Максимальна кількість балів, що нараховується за залік – 50 балів.

При цьому можливі **два варіанти його складання**:

1) *в усній формі за білетами* у кількості 30 варіантів. Кожний варіант білета включає по три питання: перше та друге – передбачають перевірку засвоєних теоретичних положень, що вимагає від здобувачів вищої освіти глибоких, міцних і усвідомлених знань; третє питання має практичну спрямованість і є перевіркою сформованості результатів навчання, слугує показником професійних умінь доцільного використання навчально-методичного матеріалу;

Критеріями оцінювання на заліку є:

Бали	Критерії оцінювання
40 – 50	Відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Спостерігається глибоке володіння матеріалом, здобувач висловлює власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
15 – 39	Відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки.

[1] Мінімальний допуск до заліку здобувача можливий за умови набрання ним 35 балів за виконані роботи протягом семестру.

	Питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене уміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
1 – 14	Відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; здобувач у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.

2) *у письмовій формі*: передбачено 25 тестових завдань закритого та відкритого типу різного ступеня складності, кожне з яких оцінюється 1 балом (макс 25 балів), а також індивідуальне завдання, що має практичну спрямованість й оцінюється максимально 25 балами.

Загальна кількість балів за вивчений курс *для здобувачів освіти денної форми навчання* обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю (7*7=49(50)), потім до отриманого показника додаються бали, набрані за теоретичну частину заліку (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

Загальна кількість балів за вивчений курс *для здобувачів освіти заочної форми* обчислюється таким чином: підраховується кількість балів, набраних під час поточного контролю (7*3=21), потім до отриманого показника додаються бали за виконані самостійні роботи (макс. 29 балів) та бали, набрані за теоретичну частину заліку (усну або письмову) і виконане індивідуальне завдання (макс. 50 балів).

За підсумками навчання здобувач вищої освіти може отримати 100 балів.

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка шкалою ЄКТС для всіх видів підсумкового контролю
90-100	A
78-89	B
65-77	C
58-64	D
50-57	E
35-49	FX (з можливістю повторного складання)
1-34	F (з обов'язковим повторним вивченням ОК)

У разі отримання оцінки «незадовільно» здобувач вищої освіти має право на два перескладання: викладачу та комісії.

12. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичні матеріали з освітнього компоненту «Кризове психологічне консультування» розміщені на сайті університету, на сторінці кафедри, в Moodle.

13. Рекомендована література:

1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навч. посіб. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. 124 с..
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, 2020. 17 с.
3. Максименко С.Д., Шевченко Н.Ф.. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ: Ін-т психології імені Г.С.Костюка, 2017. 115 с.
4. Психологічна допомога в клініці: навчально-методичний посібник / Р. П. Федоренко та інші. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 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.. Кризове консультування. Київ: УЄТС, 2018. 400 с.
7. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД,2019. 220 с. URL: https://www.academia.edu/40028931/
8. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів учнів та студентів: навч. посіб. За ред. В.Г. Панка, І.І. Цушка.
Київ: Ніка-Центр, 2017. 164 с.
9.Титаренко Т. Життєві кризи: технологія консультування. Київ:
Главник, 2016. С. 89-93, С.116-120.
10. Федоренко, Р., Мушкевич, М., Магдисюк, Л., Дучимінська Т. Психологія молодої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: ВежаДрук,2020. 392 с.
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 / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с.
12. Черезова, І. О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / І.О. Черезова. Бердянськ, БДПУ, 2018. 193 с.
13. Bounoua N., Hayes, J. & Sadeh N. Identifying suicide typologies among trauma-exposed veterans. Crisis, 2020. 41(4). P. 288-295. URL: doi:https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000637.
14. CERC: Psychology of a Crisis. 2019. URL: https://cutt.ly/UMepXTV.
15. Spitzer C., Lübke L., Müller S., Lindstädt T., & Gallinat C. Childhood maltreatment, traumatic experiences, and posttraumatic stress disorder in pathological skin picking: An online case-control study. General Hospital Psychiatry, 2020. № 78. P. 9-13. URL: doi:https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.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]. URL: https://cutt.ly/DMeajgv.

14.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://hklib.npu.edu.ua/.
9. Портал професійних психологів України «У психолога»: http://upsihologa.com.ua/.