



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Психологія кризових ситуацій

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код та назва спеціальності, галузь знань	053 Психологія 05 Соціальні та поведінкові науки
Тип та назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова компонента (ОК-23)
Курс, семестр викладання	4 курс, 7 семестр
Трудомісткість навчальної дисципліни	6 кредитів ЄКТС (180 академічних годин), з них: денна (очна) форма навчання: лекц. – 26 год., практ. зан. – 40 год., самост. роб. – 114 год.; заочна форма навчання: лекц. – 16 год., практ. зан. – 20 год., самост. роб. – 144 год.
Мова викладання	Українська
Кафедра	Кіберпсихології та реабілітації
Факультет	Бізнесу та соціальних комунікацій

Розробники / викладачі



ТОДОРОВА Маріанна Миколаївна,
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат педагогічних наук, доцент

Е-mail: m.m_todorova@suitt.edu.ua
Тел.: +380930077177

Консультації: щопонеділка з 14³⁰ до 15³⁰ год.,
каб. 107 (головний корпус)



БОЖУК Олена Анатоліївна
доцент кафедри кіберпсихології та реабілітації,
кандидат медичних наук

Е-mail: psychological.pharmacy@gmail.com
Тел.: +380634188150

Консультації: щовівторка з 14³⁰ до 15³⁰ год.,
каб. 107 (головний корпус)

Загальна інформація про дисципліну

Мета дисципліни	– опанування базовими знаннями з теоретико-методологічних аспектів кризової психології та практичними прийомами надання психологічної допомоги особистості, яка знаходиться в різних кризових ситуаціях.
Компетентності, формуванню яких сприяє дисципліна	ЗК-1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК-6. Здатність приймати обґрунтовані рішення. СК-1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології СК-5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій СК-8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову) СК-9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну відповідно до запиту
Програмні результати навчання	ПРН-1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання. ПРН-5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги. ПРН-11. Скласти та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій. ПРН-12. Скласти та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.

Програма навчальної дисципліни

Тема 1. Теоретико-методологічні засади психології криз	Базові поняття та категоріальний апарат. Поняття психологічного здоров'я та гармонійної особистості. Психологічне розуміння понять: життєва ситуація, картина світу, криза, стрес, травма, кризова подія. Відмінність між кризою, стресом і психічним розладом. Біопсихосоціальний і системний підхід до розуміння кризи. Класифікація і типологія криз. Види криз: життєві, екзистенційні, соціальні, масові, професійні. Нормативні й ненормативні кризи. Психологічні механізми та умови виникнення криз, кризові втрати. Кризові реакції особистості. Когнітивні, емоційні, поведінкові та соматичні реакції. Моделі розгортання кризи: шок, дезорганізація, мобілізація, адаптація. Фактори, що впливають на вразливість і стійкість особистості в кризових ситуаціях. Теоретичні підходи до розуміння кризи. Основні напрями: психодинамічний, когнітивно-поведінковий, гуманістичний, екзистенційний, системний. Класичні моделі кризового реагування та адаптації (Е. Каплан, К. Хорні, Е. Кюблер-Росс, Р. Лазарус і С. Фолкман). Модель резилієнтності та посттравматичного зростання.
Тема 2. Гострі психологічні стани і механізми кризового реагування	Характеристика гострих станів у кризі. Гострий стрес як реакція на травматичну подію. Афективні, дезорганізаційні та шоківі реакції. Психічні процеси в момент кризи: звуження свідомості, розлад уваги, імпульсивність, фрагментація мислення. Поведінкові й когнітивні прояви гострої дезорганізації. Нейропсихологічні та психофізіологічні механізми реагування. Стрессова реакція «бий/тікай/завмири». Активність нервової, гормональної, вегетативної систем у гострій фазі. Зв'язок між тілесними і психологічними реакціями (соматизація, психомоторні порушення). Диференціація нормальних і патологічних реакцій. Нормальні гострі реакції: тривога, шок, заперечення, емоційна лабільність. Патологічні прояви: ПТСР, гострі психотичні епізоди (у контексті відмежування, не клінічної діагностики). Критерії розмежування норми і клініки.

Тема 3. Методи кризового втручання та первинна психологічна допомога	Концепція кризового втручання. Поняття та цілі кризової інтервенції. Відмінність між кризовою інтервенцією, консультуванням і психотерапією. Етапи кризового втручання: контакт, оцінка, стабілізація, підтримка, планування подальших дій. Межі компетенції психолога в екстрених умовах. Методи стабілізації психічного стану. Алгоритми кризової стабілізації: grounding, дихальні техніки, тілесна саморегуляція. Основи психічного самозаспокоєння та регуляції під час гострої фази. Принципи безпечного контакту з людиною в гострій кризі. Моделі кризової допомоги. Концепція Psychological First Aid (PFA): принципи Look – Listen – Link. Моделі кризового інтерв'ю: активне слухання, короткочасна підтримка, вербалізація емоцій, допомога у відновленні контролю. Протоколи CISD/CISM (Critical Incident Stress Debriefing / Management) – структура, цілі, етичні обмеження. Індивідуальна, сімейна, групова та масова форми кризової допомоги. Організаційні формати надання допомоги. Робота у полі, на гарячих лініях, у евакуаційних пунктах. Командна взаємодія з рятувальниками, медиками, волонтерами. Особливості дистанційної кризової підтримки (онлайн, телефон, чат). Етика цифрової допомоги: робота в чатах, соцмережах, захист персональних даних.
Тема 4. Масові кризи, катастрофи та організація кризової допомоги	Соціально-психологічні особливості масових криз. Динаміка поведінки груп у стані паніки, хаосу, колективного страху. Психологічні механізми масової тривоги, паніки, конформізму. Роль лідерів, ЗМІ та інформаційних потоків у формуванні колективних реакцій. Організаційні системи кризової допомоги. Принципи створення та функціонування кризових служб. Моделі командної роботи: психолог – рятувальник – медик – соціальний працівник. Координація дій у полі, під час евакуації, у місцях масового скупчення. Психологічні аспекти лідерства, управління та прийняття рішень в умовах надзвичайних ситуацій. Координація дій із державними структурами, гуманітарними організаціями, волонтерськими ініціативами. Правові основи діяльності кризового психолога в системі цивільного захисту. Комунікація в умовах катастроф. Управління евакуацією та кризовими повідомленнями. Принципи ефективного інформування населення. Співпраця зі ЗМІ, етичні норми публічних виступів і коментарів. Специфіка роботи в умовах війни, терору, природних катастроф. Психологічні завдання фахівця в умовах бойових дій та гуманітарних криз. Організація довготривалої психологічної підтримки населення. Взаємодія з міжнародними та державними структурами у сфері кризової допомоги. Особиста безпека фахівця в полі: поведінка у зонах ризику, управління емоційним навантаженням.
Тема 5. Посткризова підтримка, відновлення і профілактика наслідків	Посткризова адаптація та відновлення функціонування. Етапи посткризового відновлення: стабілізація, реконструкція, інтеграція. Психосоціальні механізми адаптації після стресу. Ресурси особистості та соціального оточення у відновленні. Психосоціальний супровід осіб з посттравматичними наслідками. ПТСР і посттравматичне зростання: психосоціальна перспектива. Формування нових смислів, ціннісна переоцінка досвіду. Методи підтримки: групи взаємодопомоги, наративний підхід, арт- і тілесно-орієнтовані техніки. Робота з втратами, горем і суїцидальними ризиками. Етапи проживання втрати (моделі Кюблер-Росс, Ворден, Шнейдман). Допомога у процесі горювання, підтримка сімей постраждалих. Профілактика суїцидальних тенденцій після травматичних подій. Довготривала реабілітація і соціальна інтеграція. Психологічні аспекти ресоціалізації постраждалих. Відновлення соціальних ролей, сімейних і професійних зв'язків. Взаємодія психолога з громадськими, медичними й освітніми

	структурами. Культурна та етична чутливість у посткризовій роботі: повага до культурних традицій у процесі горювання, гендерна специфіка підтримки.
Тема 6. Професійні виклики та сучасні компетенції кризового психолога	Межі професійної діяльності та етичні стандарти. Принципи «do no harm», конфіденційність, добровільність, інформована згода, дотримання меж контакту. Етичні принципи поведінки в масових кризах: відповідальність, неупередженість, дотримання кордонів. Розмежування між допомогою психолога, психотерапевта й психіатра. Направлення клієнта до медичних чи психіатричних служб. Підтримка та супервізія фахівців у посткризовій роботі. Вторинна травматизація, «втома від співчуття». Психологічна безпека фахівця: саморегуляція, робота з власними емоціями, профілактика професійного вигорання. Супервізія, інтервізія та колегіальна підтримка як профілактика вигорання. Відновлення власних ресурсів після тривалої допомоги іншим. Професійна ідентичність кризового психолога: розвиток компетентності, самопідтримка, безперервне навчання.

Методи навчання

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

Інтерактивні	▪ Наочно-демонстраційні дидактичні комплекси до тем, що вивчаються в межах дисципліни (схеми, таблиці, зображення, фотографії; відеоролики тощо). Відповіді на запитання і опитування думок здобувачів освіти (дискусії, дебати, полеміки). Аналіз історій і ситуацій – методи «Кейс-стаді», «Мозковий штурм», тощо. Відпрацювання навичок та робота в групах. Ігрове моделювання. Застосовуються нові форми роботи з інформацією: складання ментальних карт, техніки майнфулнесу, брейнстормінг.
Практичні	▪ Вправи, різні практичні завдання, складання порівняльних таблиць, графіків і т.п. Творчі роботи, зокрема розробка програми надання першої психологічної допомоги особам, що потрапили в життєву кризову ситуацію..
Методи дистанційного навчання	▪ Відеоконференції в форматі лекцій або семінарів. Зв'язок здобувачів освіти з викладачем забезпечують різноманітні сучасні платформи, такі як: Zoom, Moodle, Google Meet та ін. Індивідуальне і групове консультування (викладач дає додаткові роз'яснення щодо виконання завдань через чати та e-mail-надсилення) тощо.

Стратегія оцінювання результатів навчання

Змістовий контент результатів навчання з дисципліни	Результати навчання з даної дисципліни, які здобувач освіти може продемонструвати та які можна ідентифікувати, оцінити і виміряти, розглядаються у вимірах 6 рівня Національної рамки кваліфікацій, що відповідає першому циклу вищої освіти Рамки кваліфікацій Європейського простору вищої освіти, а саме: Знання – базових понять кризової психології, типів життєвих, вікових, екзистенційних та ненормативних криз; основ надання психологічної допомоги в кризових станах (ПТСР, суїцид, віктимність, термінальні стани); методів кризового консультування, психодіагностики та супроводу; психологічних аспектів надзвичайних ситуацій, травм, війни, професійного вигорання; Уміння/навички – розпізнавати та класифікувати різні типи криз; надавати психологічну допомогу особам у кризовому стані; використовувати техніки кризового втручання та консультування; будувати стратегії підтримки в індивідуальній і груповій роботі;
--	--

	Комунікація – ефективна та емпатійна взаємодія з клієнтами у кризі; комунікація з фахівцями суміжних сфер у ситуаціях допомоги; навички ведення кризового діалогу та підтримки; дотримання етичних норм у професійній комунікації; Відповідальність та автономія – здатність до самостійного прийняття рішень у кризових ситуаціях; відповідальність за якість наданої допомоги; етична поведінка та дотримання професійних стандартів; готовність до саморефлексії, навчання та професійного розвитку.
Критерії оцінювання	Академічні успіхи здобувачів освіти в межах даної дисципліни оцінюються за бально-рейтинговою шкалою (максимальна кількість – 100 балів), що прийнята в ДУІТЗ, з обов’язковим переведенням кількості балів в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS. Відмінно (А) – від 90 до 100 балів – здобувач у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив усі або не менше 90% завдань, передбачених програмою навчальної дисципліни. Дуже добре (В) – від 82 до 89 балів – здобувач досить повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань допускаються при цьому окремі несуттєві неточності. Правильно вирішив 82-89% письмових завдань. Добре (С) – від 74 до 81 балів – здобувач достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов’язкову літературу. Однак під час викладання деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив 74-81% письмових завдань. Задовільно (D) – від 64 до 73 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але з не зовсім глибоким та всебічним аналізом, обґрунтуванням та аргументацією, з недостатнім використанням необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі неточності та помилки. Правильно вирішив 64-73% письмових завдань. Задовільно (Е) – від 60 до 63 балів – здобувач в цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст під час усних та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив 60-63% письмових завдань. Незадовільно з можливістю повторного складання (FХ) – від 35 до 59 балів – здобувач не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, стисло без аргументації та обґрунтування викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, поверхово розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності. Правильно вирішив 35-59% письмових завдань. Незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни (F) – від 0 до 34 балів – Здобувач частково володіє навчальним матеріалом, не у змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки. Правильно вирішив 1-34% письмових завдань.

Форма та методи контролю навчальних досягнень	Контроль успішності навчання здобувачів освіти здійснюється на засадах відкритості та академічної доброчесності. В межах даної дисципліни передбачено два види контролю: поточний (<i>тематичний, рубіжний</i>) та підсумковий (<i>семестровий</i>). Поточний контроль здійснюється протягом семестру під час проведення практичних занять; виконання завдань самостійної роботи; складання тематичних контрольних робіт, тестів тощо. Поточний контроль спрямований на перевірку: рівня підготовленості здобувача до занять; активності під час обговорення навчального матеріалу; якості виконання індивідуальних, практичних і тестових завдань; своєчасності та повноти виконання самостійної роботи. Результат поточного оцінювання є середньоарифметичним значенням отриманих балів за всі виконані завдання під час аудиторних (практичні, семінарські) занять та завдання, що виконуються під час самостійної роботи. До підсумкового контролю допускаються здобувачі, які за результатами поточного оцінювання набрали не менше 60 балів. Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену, який передбачає перевірку рівня теоретичних знань, практичних умінь і навичок, а також здатності їх застосовувати у професійній діяльності.
--	--

Політика навчальної дисципліни	
Відвідування	Здобувачі вищої освіти самостійно планують відвідування лекційних занять, що проводяться в межах дисципліни згідно академічного розкладу. Присутність на практичних заняттях та контрольних заходах (екзамен) є обов'язковою. Важливим є своєчасне виконання завдань в межах самостійної роботи, передбачених програмою дисципліни.
Дотримання принципів академічної доброчесності	Підготовка усіх завдань, письмових робіт і т. ін., що виконуються в межах дисципліни, здійснюється здобувачем вищої освіти самостійно, на засадах академічної доброчесності. Викладач має право для перевірки робіт застосовувати різні програмні засоби.
Умови зарахування пропущених занять	Відпрацювання академічної заборгованості з дисципліни можливо до початку екзаменаційної сесії. Процедура узгоджується з викладачем, згідно його розкладу консультацій.
Інші умови	Навчально-методичні матеріали з дисципліни розміщені на гугл-диску НМКД та платформі Moodle, доступ до них здобувачу надається на початку вивчення дисципліни ОК-23, згідно розкладу академічних занять та робочого навчального плану ОПП «Психологія».

Рекомендовані джерела інформації	
Базові підручники та навчальні посібники	▪ Герман Дж. Психологічна травма та шлях до одужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. 424 с. ▪ Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2020. 219 с. ▪ Основи реабілітаційної психології : подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за ред. Л. Царенко. Київ, 2021. 240 с. ▪ Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник / за ред. З. Г. Кісарчука. Київ : ТОВ Вид-во «Логос», 2018. 207 с.

Методичні рекомендації та розробки викладачів дисципліни	▪ Божук О. А. Психологія кризових ситуацій: роль першої психологічної допомоги в профілактиці ПТСР // Галузеві дослідження ХХІ: характеристики та особливості : матеріали Х Міжнародної науково-теоретичної конференції (20.06.2025, м. Чикаго, США). С. 129-133. ▪ Божук О. А. Вікно толерантності в умовах війни // Сучасне бачення впровадження інновацій у наукових дослідженнях : матеріали VI Міжнародної науково-теоретичної конференції (25.07.2025, м. Марсель, Французька Республіка). С. 129–136. ▪ Психосоціальна підтримка публічних службовців в умовах воєнного стану : практикум для тренерів / Н. Алюшина, Ю. Жигуліна-Фаль, М. Тодорова та ін. ; за заг. ред. проф. О. Редліха, С. Хаджирадевої. Миколаїв : Ємельянова Т. В., 2022. 166 с. ▪ Тодорова М. М., Хаджирадева С. К. Марафон стійкості : практикум психосоціальної підтримки. Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради, 2023. 152 с. Режим доступу: https://drive.google.com/drive/folders/1aCtLF5qF1rXfb_X2nuwpXvnnbb50XNNl
Інформаційні ресурси	▪ https://resilience.k-s.org.ua/ ▪ https://howareu.com/ ▪ https://k-s.org.ua/resources/coping-war/ ▪ https://k-s.org.ua/resources/mh-academy/

Рік введення силабусу – 2025 р.	Затверджено рішенням кафедри кіберпсихології та реабілітації (Протокол від 26 серпня 2025 р. № 1)		
	В.о. завідувача кафедри		Людмила СНІГУР
	Гарант освітньої програми		Маріанна ТОДОРОВА
	Викладачі:		Олена БОЖУК