

**Державний заклад «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**



**Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра теорії та методики практичної психології**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ
РОБОТИ
для здобувачів другого (магістерського)
рівня вищої освіти з дисципліни
«ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ОСОБИСТОСТІ В
КРИЗОВИХ СТАНАХ»
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

2023

УДК 159.9.072.43

Рекомендовано до друку за рішенням вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 1 від серпня 2023 р.)

Рецензенти:

Чумаєва Ю.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Одеського національного морського університету

Ситнік С.В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики практичної психології Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського

Методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти з дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах» спеціальності 053 «Психологія» / Массанов А. В. Одеса. Університет Ушинського. 2023. 23 с.

Методичні рекомендації складено відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 09.07.2018 року № 1/9-434 «Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення» і містять вступ, матеріали щодо забезпечення засвоєння матеріалів практичних занять з дисципліни «Основи психологічної роботи з дитячими травмами», список літератури.

Призначені для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти першого року навчання, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія»

ЗМІСТ

1.	Передмова.....	4
2.	Зміст навчальної дисципліни.....	5
3.	Теми практичних занять.....	7
4.	Технологічна карта дисципліни.....	7
5.	Самостійна робота.....	13
6.	Індивідуальні навчально-дослідні завдання (ІНДЗ)	13
7.	Критерії оцінювання.....	14
8.	Матеріали для самопідготовки.....	16
9.	Методичне забезпечення	23
10.	Рекомендована література.....	23

1. Передмова

Виклики сучасного суспільства і тенденції розвитку магістерських програм напряму «Практична психологія. Екстремальна та кризова психологія» актуалізують потребу підготовки майбутніх фахівців, які володіють професійними компетентностями достатніми для ефективного виконання професійних обов'язків в сфері психологічної служби, що забезпечує здатність визначати причини кризових ситуацій особистості та застосовувати відповідні методи психологічної допомоги, що передбачають проведення психодіагностичних досліджень, психотерапевтичних заходів та заходів з психологічної реабілітації.

Мета навчальної дисципліни: забезпечити якісну підготовку фахівців у галузі практичної психології здатних вирішувати складні теоретичні та практичні завдання в професійній діяльності, пов'язаних з психологічною допомогою особистості в кризових станах. У процесі вивчення цього курсу студентам потрібно засвоїти основні теоретичні положення щодо психології кризових станів, психологічної допомоги особистості, ролі психолога в кризових ситуаціях.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах» здобувачі мають опанувати знання з навчальних дисциплін: «Загальна психологія», «Педагогічна психологія» «Вікова психологія»

Очікувані програмні результати навчання

ПРН04. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій

ПРН05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість

ПРН09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у кризовому стані для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН16. Керувати людськими ресурсами, робочими процесами та поведінкою фахівців у складних і екстремальних професійних ситуаціях.

Очікувані результати вивчення дисципліни – знати:

- теоретико-методологічні основи практичної психології;
- шляхи вирішення проблем, пов'язаних із соціальним статусом професії практичного психолога;
- індивідуальні характеристики психолога, його я-концепції як у процесі професійної
- підготовки, так і в практичній діяльності;
- цілі психологічної допомоги як нові можливості клієнта, які кваліфікований практичний психолог повинен виявити при взаємодії з останнім.

Уміти:

- застосовувати спеціальні знання з практичної психології при вирішенні проблем клієнта;
- надавати клієнтові об'єктивну психологічну інформацію; працювати з такими поняттями кризовий стан особистості, екстремальні ситуації, психологічна допомога тощо;
- надавати психологічні консультації та застосовувати інші види психологічної допомоги в кризових станах;
- складати соціально-психологічний проект розвитку особи, трудової групи, проводити психологічний аналіз змісту, процесів і результатів діяльності;

- застосовувати методи психологічної допомоги особистості в кризових станах, диференціюючи її за актуальними потребами (особам з функціональними обмеженнями, людям похилого віку та іншим).

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати такі компетентності:

Загальні компетентності:

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність)

ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Спеціальні компетентності:

СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та практики.

СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.

СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну та іншу залежно від спеціалізації) з використанням науково верифікованих методів та технік.

СК6. Здатність ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах.

СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

Міждисциплінарні зв'язки: «Філософія», «Загальна психологія», «Вікова психологія», «Соціальна психологія».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.

Тема 1. Психологічні кризові стани і їх вплив на особистість.

Прояв впливу психологічних кризових станів особистості на її показники: емоційна реакція, когнітивні зміни, поведінкові зміни, зміни у відносинах, фізичний стан, зміни в цінностях і переконаннях. Негативний і позитивний вплив кризових станів на особистість та умови, що визначають особливості цього впливу. Важливість психологічної допомоги в кризових ситуаціях. Аспекти важливості психологічної допомоги в кризових ситуаціях: емоційна підтримка, стратегії копінгу, переосмислення досвіду, психотерапія: зменшення ризику погіршення, відновлення функціонування. Сутність наступних понять: психологічні кризові стани, внутрішні конфлікти особистості, методи релаксації, дихальні техніки, когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, сімейна терапія, медичне втручання.

Тема 2. Розуміння психологічних кризових станів особистості.

Типи кризових станів: емоційні, психологічні, соціальні. Симптоми та прояви кризових станів. Фактори, що спричиняють кризові стани. Ознаки емоційного кризового стану. Характеристика тривожних станів. Ознаки панічних атак. Опис депресивних станів.

Причини виникнення кризи ідентичності. Характеристика кризи самооцінки. Особливості кризи вікових змін. Причини і зміст кризи міжособистісних відносин. Вплив на психічний стан особистості безробіття та фінансової кризи. Наслідки безробіття та фінансової кризи для психічного здоров'я особистості. Причини та наслідки травматичних подій.

Тема 3. Роль психолога в кризових ситуаціях.

Підтримка емоційного благополуччя. Емоційна стабілізація. Планування кроків для вирішення проблем і прийняття рішення. Навчання методам релаксації. Допомога в адаптації до нової ситуації. Встановлення довіри та розуміння. Покращення комунікації, усунення та попередження міжособистісних конфліктів. Аналіз ситуації та постановка цілей. Розробка і впровадження стратегій подолання кризи. Усунення негативних переконань, комплексів. Психологічна підтримка після подолання кризи.

Тема 4. Значення психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Важливість подолання стигматизації психічного здоров'я. Стигматизація як негативне ставлення, упередження, дискримінація та відчуження, яке спрямоване на певну групу або особу через їхні характеристики, риси або статус. Створення здорового та підтримуючого середовища для всіх людей, незалежно від їхнього психічного стану. Наслідки стигми навколо психічного здоров'я. Перспективи розвитку психологічної підтримки у майбутньому. Технологічний розвиток. Теле- та онлайн-терапія. Ментальне здоров'я на робочому місці. Проактивний підхід. Інтеграція з охороною здоров'я. Спільноти підтримки. Урахування культурних особливостей.

Змістовий модуль 2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВОМУ СТАНІ.

Тема 5. Методи психологічної допомоги.

Кризова інтервенція: оцінка потреб та ресурсів. Збір інформації. Оцінка ризиків та потреб безпеки. Визначення потреб. Оцінка емоційного стану. План дій та постійне відстеження. Психотерапія в кризових ситуаціях: індивідуальна та групова. Консультування та підтримка через кризові лінії. Ключові аспекти підтримки через кризові лінії: конфіденційність, слухання та емпатія, активне питання, діалог із власним темпом, посилення на ресурси, зменшення відчуття самотності, зниження ризику самогубства. Техніки саморегуляції та стресового менеджменту. Підходи до стресового менеджменту: свідомість та розуміння, встановлення пріоритетів, фізична активність, релаксаційні техніки, соціальна підтримка, здоровий спосіб життя, здоровий графік, позитивне мислення.

Тема 6. Етичні питання у психологічній допомозі в кризових станах.

Конфіденційність та дотримання принципів конфіденційності. Ключові поняття емоційної безпеки та професійної границі: самозбереження, дистанція, чітка комунікація, невтручання, збереження конфіденційності, розробка плану, самозахист, супервізія, обговорення з колегами. Поважання культурних та етнічних відмінностей. Культурна компетентність. Відкритий погляд. Уникнення стереотипів. Відкритий діалог. Адаптація підходу. Уважність до невербальних сигналів. Запитання та вивчення. Етика та повага.

Тема 7. Практичні аспекти психологічної допомоги в кризових станах.

Співпраця з іншими фахівцями (лікарями, соціальними працівниками). Ресурси та програми для кризової підтримки. Телефонні кризові лінії. Онлайн-чати та текстові лінії. Психологічні додатки (Headspace, Calm, Moodfit). Онлайн-ресурси ("Ментальне здоров'я України", "PsychCentral", "Mind.org.uk"). Переваги та обмеження різних підходів до психологічної допомоги. Психодинамічний підхід. Когнітивно-поведінковий підхід. Гештальт-терапія. Системна терапія. Інтегративний підхід.

3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ теми	Назва теми Форма заняття	Кількість годин	
1	Семінар «Вплив психологічних кризових станів на особистість».	2	1
2	Вирішення практичних завдань «З'ясування симптомів та проявів кризових станів».	2	1
2	Вирішення практичних завдань «З'ясування чинників кризових станів».	2	
3	Дискусія «Роль психолога в кризових ситуаціях».	2	1
3	Дискусія «Профілактика виникнення кризових станів».	2	
4	Діагностування «Стратегія поведінки в конфліктній ситуаціях».	2	1
4	Діагностування «Причини виникнення конфліктних ситуацій».	2	
5	Вирішення практичних завдань «Техніки саморегуляції та стресового менеджменту».	2	1
5	Вирішення практичних завдань «Техніки вольової саморегуляції».	2	
6	Вирішення практичних завдань «Аутогенне тренування і психотонічні вправи».	2	1
6	Вирішення практичних завдань «Психорегулююче тренування».	2	
7	Семінар «Перспективи розвитку психологічної підтримки у майбутньому».	2	2
7	Семінар «Здобутки сучасної кризової психології».	2	
	УСЬОГО	26	8

4. ТЕХНОЛОГІЧНА КАРТА ДИСЦИПЛІНИ

Тема	Форма організації на занятті	Обов'язкове практичне завдання	Термін виконання
Семінар «Вплив психологічних кризових станів на особистість»	Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком: 1. Що є кризовим психічним станом? 2. У чому полягає кризова ситуація? 3. Які види кризових психологічних ситуацій? 4. Яка структура психологічного стану? 5. У чому полягає проблема профілактики виникнення психологічних криз?	Завдання 1. Робота в малих групах. Кожна група – прихильник однієї з позицій: позитивний чи негативний вплив кризового стану на особистість. Потрібно привести якомога більше аргументів на користь «своїх» позицій. 2. Виберіть позицію, яка вам близька. Поміркуйте, як можна втілити її положення на	На прак. занятті

	<p>6. Який вплив кризового стану на мотивацію особистості?</p> <p>7. Який вплив кризового стану на пізнавальні процеси особистості?</p> <p>8. Який вплив кризового стану на прояв здібностей особистості?</p> <p>9. Який вплив кризового стану на емоційну сферу особистості?</p> <p>10. Який вплив кризового стану на вольову сферу особистості?</p> <p>11. Який вплив кризового стану на самооцінку особистості?</p>	<p>поведінку в тій чи іншій діяльності особистості. Результати доповіді на практичному занятті.</p>	
<p><i>Вирішення практичних завдань «З'ясування симптомів та проявів кризових станів»</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1. Які характеристики кризових станів можна виділити?</p> <p>2. Які ознаки кризових станів можна спостерігати зовні?</p> <p>3. Які прояви кризових станів вказують на оптимальне емоційне збудження?</p>		<p>До наступ. практ. заняття</p>
<p><i>Вирішення практичних завдань «З'ясування чинників кризових станів».</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1. Які чинники кризових станів можна виділити?</p> <p>2. Які чинники кризових станів можна віднести до зовнішніх та які до внутрішніх?</p> <p>3. Яким чином можна врахувати можливі чинники кризових станів?</p>		<p>До наступ. практ. заняття</p>
<p><i>Дискусія «Роль психолога в кризових ситуаціях»</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1. Роль психолога в профілактиці виникнення негативних психічних станів в кризових ситуаціях особистості?</p>	<p><i>Завдання.</i></p> <p>1. Для кожної означеної ролі підберіть практичні засоби для використання під час надані психологічної допомоги особистості.</p>	<p>На прак. занятті</p>

	<p>2. Роль психолога в діагностиці психічних станів особистості?</p> <p>3. Роль психолога в подоланні негативних психічних станів в кризових ситуаціях особистості?</p>	<p>2.Опишіть хід застосування заходів надання психологічної допомоги та очікувані результати. Підготуйте психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію роботи психолога з особистістю яка перебуває в кризовій ситуації. Результати доповіді на практичному занятті.</p>	
<p><i>Дискусія</i> «Профілактика виникнення кризових станів».</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1.Зміст психологічної просвіти для попередження виникнення негативних психічних станів особистості?</p> <p>2. Проблема діагностики особистісної основи виникнення психічних станів особистості в кризових ситуаціях?</p> <p>3. Питання підвищення емоційної стійкості особистості як профілактика виникнення кризових станів?</p>	<p><i>Завдання.</i></p> <p>1. Для кожної означеної ситуації підберіть практичні засоби для використання під час проведення профілактичної роботи.</p> <p>2.Опишіть хід застосування заходів з профілактики виникнення небажаних психічних станів та очікувані результати. Підготуйте психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію профілактичної роботи психолога з особистістю. Результати доповіді на практичному занятті.</p>	<p>На прак. занятті</p>
<p><i>Діагностування</i> «Стратегія поведінки у конфліктних ситуаціях»</p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i></p> <p>1. Яка стратегія поведінки в конфліктній ситуації найбільш ефективна? Чому?</p> <p>2. У чому полягає сутність інтеграційного підходу до вирішення конфлікту?</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>1. Пройдіть тест К. Томаса. Проаналізуйте результати</p> <p>2. Згадайте ситуації, з приводу якої у вашій студентській групі виникали протиріччя. Обговоріть цю ситуацію, скориставшись</p>	<p>На прак. занятті</p>

	<p>3. Які позитивні функції може виконувати організаційний конфлікт?</p> <p>4. Визначить найбільш часті перешкоди до ефективного вирішення конфлікту.</p> <p>5. У чому полягає конфліктна компетентність фахівця з публічного управління?</p>	<p>правилами конструктивних переговорів.</p> <p>3. Розробіть міні-кейс конфліктної ситуації, в якій стратегією поведінки одного з учасників було б: домінування; ухилення; співробітництво; пристосування; компроміс.</p>	<p>Портф. пропоз. Стратег. поведін. підгот. до наступ. практич. заняття</p>
<p><i>Діагностування «Причини виникнення конфліктних ситуацій».</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i></p> <p>1. Ознаки конфліктної ситуації?</p> <p>2. Зовнішні та внутрішні причини конфліктних ситуацій?</p> <p>3. Вплив конфліктних ситуацій на психічні стани особистості?</p> <p>4. Проблема прогнозування поведінки особистості в конфліктній ситуації?</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>1. Згадайте ситуації, з приводу якої у вашій студентській групі виникали протиріччя. Обговоріть цю ситуацію, скориставшись правилами конструктивних переговорів.</p> <p>3. Розробіть міні-кейс конфліктної ситуації та означте можливі причини і наслідки цього конфлікту.</p>	<p>На прак. занятті</p> <p>Портф. пропоз. Стратег. поведін. підгот. до наступ. практич. заняття</p>
<p><i>Вирішення практичних завдань «Техніки саморегуляції та стресового менеджменту»</i></p>	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i></p> <p>1. Поняття про стресовий менеджмент?</p> <p>2. Поняття про емоційну стійкість і емоційну саморегуляцію?</p> <p>3. Техніки емоційної саморегуляції?</p> <p>4. Техніки стресового менеджменту?</p> <p>5. Проблема емоційно-вольового потенціалу особистості?</p>	<p><i>Завдання</i></p> <p>1. Визначте з минулого досвіду власні техніки емоційної саморегуляції. У парах обміняйтеся результатами. Побудуйте для свого партнера оптимальний варіант стресового менеджменту.</p> <p>2. Робота в мікрогрупах. Кожна група вибирає вид техніки. Розробіть систему підвищення емоційно-вольового потенціалу особистості. Групи готують презентації власних</p>	

		проектів, кожен проект обговорюється, робиться висновок про те, який доцільно застосовувати в різних видах професійної діяльності.	
<i>Вирішення практичних завдань «Техніки вольової саморегуляції».</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Поняття про вольову саморегуляцію особистості? 2. Поняття про емоційно-вольовий потенціал особистості? 3. Техніки підсилення вольових можливостей особистості? 4. Техніки подолання стресового стану? 5. Проблема формування вольових якостей особистості?	<i>Завдання</i> 1. Визначте з минулого досвіду власні техніки вольової саморегуляції. У парах обміняйтеся результатами. Побудуйте для свого партнера оптимальний варіант налаштування до відповідальної, ризикованої діяльності. 2. Робота в мікрогрупах. Кожна група вибирає вид техніки. Розробіть систему підвищення вольового потенціалу особистості. Групи готують презентації власних проектів, кожен проект обговорюється, робиться висновок про те, який доцільно застосовувати в різних видах професійної діяльності.	
<i>Вирішення практичних завдань «Аутогенне тренування і психотонічні вправи»</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i> 1. Які функції виконує аутогенне тренування? 2. Схарактеризуйте етапи аутогенного тренування? 3. Що таке психотонічні вправи? 4. Який вплив психотонічних вправ на психічний стан особистості? 5. Які принципи й варіанти застосування психотонічних вправ?	<i>Завдання.</i> 1. Опрацювання методу застосування аутогенного тренування й психотонічних вправ. 2. Есе Можливості аутогенного тренування й психотонічних вправ в різних видах діяльності особистості.	На прак. занятті
<i>Вирішення практичних завдань</i>	<i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком:</i>	<i>Завдання.</i> 1. Опрацювання методу застосування	

«Психорегулююче тренування».	<ol style="list-style-type: none"> 1. Які функції виконує психорегулююче тренування? 2. Схарактеризуйте етапи психорегулюючого тренування? 3. Що таке психом'язове тренування? 4. Який вплив психорегулюючого тренування на психічний стан особистості? 5. Які принципи й варіанти застосування психом'язового тренування? 	психорегулюючого тренування й психом'язових вправ. 2. Есе Можливості психорегулюючого тренування й психом'язових вправ в різних видах діяльності особистості.	
Семінар «Перспективи розвитку психологічної підтримки у майбутньому»	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Схарактеризуйте рівень психологічної підтримки на теперішній час. 2. Схарактеризуйте можливий рівень психологічної підтримки на у майбутньому. 3. Визначте чинники та умови прогресивних змін в психологічній підтримці особистості в кризових станах. 	<p><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Висловити критичне зауваження партнеру, дотримуючись зворотного зв'язку. Партнер повинен аргументовано відреагувати на зауваження. 2. Розробіть рекомендації щодо покращення психологічної допомоги особистості в кризових станах. 	<p>На прак. занятті</p> <p>До наступ. прак. заняття</p>
Семінар «Здобутки сучасної кризової психології».	<p><i>Участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Схарактеризуйте напрямки психологічної підтримки на теперішній час. 2. Схарактеризуйте Здобутки сучасної кризової психології. 3. Визначте наукові проблеми сучасної кризової психології. 	<p><i>Завдання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Висловити критичне зауваження партнеру, дотримуючись зворотного зв'язку. Партнер повинен аргументовано відреагувати на зауваження. 2. Розробіть рекомендації щодо застосування кризової психології для покращення психологічної допомоги особистості в кризових станах. 	<p>На прак. занятті</p> <p>До наступ. прак. заняття</p>

5. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Самостійна робота має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які здобувачі отримують у процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці (аналітичні, творчі роботи, у т. ч. підготовка конспектів, міні-доповідей, рефератів, есе тощо).

№ з/п	Назва теми	Кількість годин		Форма контролю
		Денна	Заочна	
Змістовий модуль 1. Методологія психологічних кризових станів особистості				
1	Уявлення про кризові стани у психології.	10	11	<i>Усне поточне опитування КР</i>
2	Психологічні механізми емоційної стійкості людини	10	13	
3	Базові детермінанти психічного стану.	10	15	
4	Фактори та умови подолання психічного кризового стану.	10	15	
Усього годин за 1 змістовий модуль		40	54	
Змістовий модуль 2. Методи психологічної допомоги особистості в кризовому стані.				
5	Усвідомлювані і неусвідомлювані складові психічного кризового стану.	10	15	<i>Усне поточне опитування КР</i>
6	Можливості психологічної допомоги особистості в кризових станах.	10	15	
7	Діагностика психологічної готовності особистості до подолання кризових станів.	10	14	
Усього годин за 2 змістовий модуль		30	44	
Усього годин		70	98	<i>Узагальнений бал</i>

6. ІНДИВІДУАЛЬНЕ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНЕ ЗАВДАННЯ: доповідь

№ з/п	Тематика (за вибором)	Кількість годин	
		Денна	Заочна
1	Психічні кризові стани в життєдіяльності особистості.		
2	Систематизація видів кризових станів.		
3	Психічні кризові стани в професійній діяльності особистості.		
4	Причини виникнення кризових станів в спілкуванні.		
5	Діагностика емоційно-вольового потенціалу особистості.		
Разом		10	10

7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Вид роботи	бали	Критерії
Практичні завдання	0 балів	Відповідь невірна/здобувач не бере участь у вирішенні практичного завдання/семінарі
	1 бал	Здобувач бере участь у практичному занятті, однак активність є нестабільною. Відповіді на запитання

		загалом неправильні/ з суттєвими помилками, однак висловлюються власні міркування, наводяться приклади.
	2 бали	Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не висловлює власних міркувань, не робить ґрунтовних висновків. Пасивна участь у практичному занятті. Виконуючи практичні завдання/відповідаючи на семінарі недостатньо використовує інформаційно-методичні матеріали.
	3 бали	Здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях наявні помилки, висловлюються власні міркування та висновки. Фрагментарна активність у практичному занятті. Виконуючи практичні завдання/відповідаючи на семінарі використовує інформаційно-методичні матеріали, хоча може допускати помилки.
	4 бали	Здобувач відтворює достатню частину навчального матеріалу, у відповідях допускаються окремі неточності, висловлюються власні міркування, робляться висновки. Стабільна висока активність в практичному занятті/семінарі. Виконуючи практичні завдання використовує інформаційно-методичні матеріали.
	5 балів	Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань, висловлює власні міркування, робить ґрунтовні висновки. Стабільна висока активність в практичному занятті/семінарі. Виконуючи практичні завдання самостійно використовує інформаційно-методичні матеріали та не допускає помилок у їх виконанні.
Самостійна робота	0 балів	Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань.
	1-2 бали	Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача.
	3-4 балів	Здобувач самостійно і послідовно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами.

	5 балів	Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (доповідь)	<i>доповідь з комп'ютерною презентацією</i>	
	0 балів	Не зараховуються презентації, які є плагіатом або передруком з мережі Інтернету; проблема не розкрита або дана інформація не в контексті завдання; завдання не виконано.
	1-3 бали	Презентація не відповідає необхідному обсягу, багато її частин не має відношення до теми дослідження. Відсутній план для створення повної і добре оформленої презентації. Зміст роботи не відповідає плану, інформація не точна або пропущена, відсутні висновки та узагальнення і внутрішня логічна послідовність. Оформлення має суттєві недоліки. Доповідь не відображає зміст роботи, більшість відповідей на запитання некоректні, неточні або неправильні, здобувач не володіє предметом дослідження.
	4-6 балів	Презентація не відповідає необхідному обсягу, не містить вступу і висновків. Побудова презентації не дає чіткого уявлення про тему дослідження. Презентація погано організована, без творчих знахідок, багато необхідних елементів пропущені. В презентації не визначені ключові положення, інформація не точна, на більшість запитань не можливо знайти відповідь. Здобувачем вищої освіти представлено власну позицію за даною проблематикою на побутовому рівні без аргументації, висновки є нелогічними і необґрунтованими. Відповіді на запитання фрагментарні, або відсутні.
	7-9 балів	Презентація відповідає необхідному обсягу, тема роботи в основному розкрита, але мають місце недоліки змістовного характеру, певний матеріал викладено некоректно, наявні ознаки компіляції, відсутні узагальнення, авторські висновки. Порушена логіка представленого матеріалу. Презентація організована без творчих знахідок. Є зауваження щодо оформлення тексту пропозицій та презентації. Деякі висновки є нелогічними і необґрунтованими. Наочні матеріали не відображають зміст передбачуваного дослідження. Відповіді на запитання фрагментарні, не точні.

	10 балів	Презентація відповідає необхідному обсягу, тема розкрита, всі частини презентації містять важливі твердження за темою дослідження, але має в основі декілька ключових положень, які не повністю розкривають тему дослідження, мають місце окремі недоліки непринципового характеру. Здобувач вищої освіти демонструє вміння використовувати у дослідженні сучасний аналітичний і методологічний інструментарій, працювати з літературними джерелами, в логічній послідовності проводити критичну та незалежну оцінку певних проблемних питань, формулювати висновки за темою дослідження. Відповіді на питання в основному правильні, здобувач вищої освіти добре знає предмет роботи.
--	----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ЕКЗАМЕН)

Для навчальної дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах» за навчальним планом передбачає підсумковий контроль у формі усного екзамену, відводиться 20 балів. Здобувач вищої освіти може скласти екзамен, якщо кількість отриманих впродовж вивчення дисципліни балів не менше як 40. Накопичені здобувачем бали під час вивчення навчальної дисципліни не анулюються, а підсумовуються. Оцінка за екзамен не може бути меншою за кількість накопичених ним балів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ)			ІНДЗ	Екзамен	Сума
Теми	Бали	Разом	0–10	0–20	0–100
Тема 1	0–10	0–70			
Тема 2	0–10				
Тема 3	0–10				
Тема 4	0–10				
Тема 5	0–10				
Тема 6	0–10				
Тема 7	0–10				

8. МАТЕРІАЛИ ДЛЯ САМОПІДГОТОВКИ

Змістовий модуль 1. МЕТОДОЛОГІЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ КРИЗОВИХ СТАНІВ ОСОБИСТОСТІ.

Тема 1. Психологічні кризові стани і їх вплив на особистість.

Початок роботи по проблемі курсу будується таким чином, щоб здобувачі усвідомили психологічну сутність кризових станів і їх вплив на особистість а також важливість психологічної допомоги в кризових ситуаціях. У зв'язку цим здобувачам повідомляється, що кризові стани особистості є складними психологічними явищами, які можуть виникати в результаті негативних подій, стресорів чи змін у житті людини. Вони характеризуються тимчасовим порушенням психологічної рівноваги та можуть виявлятися на різних рівнях: емоційному, когнітивному, фізіологічному та поведінковому. Психологічна сутність кризових станів полягає в тому, що вони є реакцією організму на складні життєві ситуації. Ці стани можуть мати як негативні, так і позитивні наслідки. Деякі

люди виростають з кризових ситуацій сильнішими та з більшою рівновагою, здатними краще розуміти себе та інших, тоді як інші можуть залишитися в психологічній тривозі та неспроможні впоратися зі своїми емоціями і думками.

Основні психологічні сутності кризових станів особистості включають наступне.

1. Емоційна напруга: Виникають сильні емоції, такі як тривога, страх, розпач, гнів або пригніченість. Ці емоції можуть бути важко контролювати, що призводить до загострення психологічного дискомфорту.

2. Когнітивні перетворення: Кризовий стан може вплинути на спосіб мислення людини. Це може включати негативне самовідчуття, переоцінку ситуації, труднощі з концентрацією, негативні вірування і розмірковування.

3. Фізіологічні зміни: Кризові стани можуть спричинити фізіологічні зміни, такі як порушення сну, зміни апетиту, підвищений рівень стресових гормонів (наприклад, кортизолу), що може призвести до фізичних симптомів.

4. Поведінкова реакція: Люди можуть виявляти зміни в поведінці, наприклад, уникаючи соціальних контактів, змінювати звички або реагувати агресивно.

5. Пошук підтримки: Кризові стани можуть спонукати особистість до пошуку підтримки від родичів, друзів, психологів або інших професіоналів.

6. Переоцінка цінностей та життєвих пріоритетів: В кризовий період людина може переосмислити свої цінності, цілі та пріоритети, що може вплинути на подальше життя і прийняття рішень.

Стосовно важливості психологічної допомоги в кризових ситуаціях звертаємо увагу здобувачів на те, що вона може мати позитивний вплив на психологічний стан та подальше функціонування людини. В наступному покажемо в чому саме проявляється психологічна допомога. Зменшення емоційного страждання: В кризових ситуаціях людина може переживати сильні емоції, які важко контролювати. Психологічна допомога може допомогти в розумінні та регулюванні цих емоцій, зменшуючи страждання. Підтримка і емоційне зцілення: Психологічний фахівець може надати особистості підтримку та сприяти процесу емоційного зцілення. Вони допоможуть виразити почуття, зрозуміти їхні корені та знайти шляхи для подолання складнощів. Розвиток копінг-стратегій: Психолог може сприяти розвитку ефективних копінг-стратегій, які допоможуть особистості ефективніше впоратися зі стресом та негативними емоціями. Зняття психологічного блоку: У кризових ситуаціях може виникнути психологічний блок, коли людина не може самостійно знайти вихід з ситуації. Психолог допоможе розблокувати цю ситуацію та сприяти психологічній гнучкості. Покращення функціонування: Психолог може надати інструменти та стратегії для покращення рівня концентрації, рішень, взаємодії з іншими, що допоможе особистості краще функціонувати навіть у стресових ситуаціях. Попередження погіршення стану: Своєчасна психологічна допомога може запобігти погіршенню психологічного стану та виникненню подальших проблем, таких як депресія, тривожні розлади тощо. Розуміння себе: Психологічна допомога допоможе особистості краще розуміти себе, свої емоції, потреби, цінності та мотивації. Це може сприяти особистісному зростанню та розвитку. Сприяння адаптації: надання підтримки в процесі адаптації до нових життєвих обставин, що допоможе особистості швидше і ефективніше адаптуватися до змін.

Важливо відзначити, що психологічна допомога може бути різноманітною: індивідуальні консультації, групові заняття, психотерапія тощо. Вибір методу залежить від конкретної ситуації та потреб особистості.

Також висвітлюються такі складові курсу: предмет, завдання, методи, поняття та підходи в курсі «Психологічна допомога особистості в кризових станах».

Перші дослідження в галузі психології та психічного здоров'я людини відбувалися на початку 20 століття, і їхні результати допомогли сформулювати основи для розуміння психологічних аспектів кризових станів.

Для розуміння стану питання основних напрямків досліджень психологічної допомоги в сучасній кризисній психології, доцільно виконати аналіз робіт українських

авторів з проблеми психологічної допомоги особистості в кризових станах за останні 10 років.

Варіанти першоджерел для виконання завдання (здобувач має можливість скористатися цими чи іншими роботами українських авторів по бажанню):

- Волошин В.М. Біосугестивна терапія у відновленні учасників АТО і членів їхніх родин. *Робота з травмами війни. Український досвід*: матеріали Першої всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 28–31 березня 2018 р.) / [за наук. ред. Л. А. Найдюкової, О. Л. Вознесенської, В. В. Савінова]. Київ: Золоті ворота, 2018. 170 с.
- Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
- Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. *Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року): Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148
- Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2018. Вип. 2. С. 65–73.
- Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІДГУ. 2020. 406 с.
- Луценко Ю. А. Особливості організації психологічного супроводу внутрішньо переміщених осіб. *Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту*: навчально-методичний посібник. Київ: Агенство «Україна». 2015. С. 143-149.
- Массанов А.В. Психологічні особливості роботи зі стресовими та пост стресовими станами у дітей в умовах рекреації. Психологічний супровід дітей-сиріт. *Рекреаційна психологія дитинства: теорія і практика. Кол. монографія / За загальною редакцією С.М. Симоненко*. К.: «Центр учбової літератури». 2017. С. 35-57; 198-222.
- Савицька О. Характеристики саморегуляції психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 72 с.

Тема 2. Розуміння психологічних кризових станів особистості.

За цією темою здобувачам важливо усвідомити наступні питання. Типи кризових станів: емоційні, психологічні, соціальні. Симптоми та прояви кризових станів. Фактори, що спричиняють кризові стани. Ознаки емоційного кризового стану. Характеристика тривожних станів. Ознаки панічних атак. Опис депресивних станів. Причини виникнення кризи ідентичності. Характеристика кризи самооцінки. Особливості кризи вікових змін. Причини і зміст кризи міжособистісних відносин. Вплив на психічний стан особистості безробіття та фінансової кризи. Наслідки безробіття та фінансової кризи для психічного здоров'я особистості. Причини та наслідки травматичних подій.

Таким чином, психологічні кризові стани особистості - це тимчасові, але інтенсивні переживання, які виникають внаслідок надзвичайних подій, стресорів, змін або травматичних ситуацій. Вони можуть супроводжуватися сильними емоціями, когнітивними змінами та фізіологічними реакціями. Розуміння психологічних кризових станів важливе для того, щоб надати адекватну допомогу та підтримку особистості.

Загалом, розуміння психологічних кризових станів допомагає не тільки надати відповідну допомогу, але і забезпечити підтримку та ресурси, необхідні для відновлення психологічного благополуччя та функціонування особистості

Види кризових станів та чинники їх виникнення доцільно розглядати в зв'язку з аналізом рекомендованих до теми першоджерел

Тема 3. Роль психолога в кризових ситуаціях.

Розкриття теми починається з зауваження про те, що психологи грають ключову роль у наданні підтримки, допомоги та відновленні психологічного благополуччя осіб, що потрапили в кризові ситуації. Отже завдання психолога – забезпечити особистості безпеку, емоційний комфорт, допомогти зрозуміти та подолати труднощі, а також сприяти відновленню психологічної рівноваги та функціонування.

Діяльність психолога конкретизується за декількома напрямками. Це емоційна підтримка яка полягає в тому, що вони слухають, розуміють та допомагають виразити емоції, що може сприяти зменшенню страждань. Важливим є оцінка ситуації, що веде до з'ясування причин кризової ситуації, встановлення потреб та ризиків, а також розробки плану дій для подолання труднощів.

Психологи можуть пояснити особистості, що відбувається у її внутрішньому світі під час кризового стану, роз'яснити можливі реакції та шляхи подолання. Також психологи сприяють розвитку та вдосконаленню позитивних копінг-стратегій, що допоможуть особистості ефективніше впоратися зі стресом та негативними емоціями.

В деяких випадках психолог може проводити психотерапевтичні сесії, де робить акцент на виявленні та розв'язанні кореневих проблем, що спричинили кризу.

Психологи також підготовлені для того, щоб:

- організовувати групові заняття для тих, хто переживає подібні кризові стани. Це дає можливість обмінюватися досвідом, відчуттями та підтримувати одне одного;
- супроводжувати особистість на всіх етапах кризи, надаючи необхідну допомогу та контролюючи її психологічний стан;
- виявити та використовувати внутрішні ресурси особистості для подолання кризової ситуації;
- сприяти запобіганню подальшому погіршенню психологічного стану, розпізнаючи попереджувальні ознаки та вчасно реагуючи на них.

Представимо деякі кроки, які психолог може використовувати для розробки стратегій подолання психологічної кризи.

1. Оцінка ситуації: аналіз ситуації, в якій знаходиться особистість. З'ясування, які події або фактори спричинили кризовий стан, які емоції переживає особистість та як вона реагує на це.

2. З'ясування потреб: визначаються потреби особистості під час кризового стану. Це може бути підтримка, розуміння, інформація або конкретні навички для подолання труднощів.

3. Розвиток копінг-стратегій: спільно з особистістю розробляються ефективні копінг-стратегії, які допоможуть їй впоратися зі стресом та негативними емоціями. Це можуть бути стратегії релаксації, позитивного мислення, адекватного планування дій тощо.

4. Робота з емоціями: допомога особистості розібратися у своїх емоціях, виразити їх та знайти конструктивний спосіб управління ними.

5. Використання ресурсів: сприяння виявленню внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які можна використовувати для подолання кризи. Це можуть бути раніше набуті навички, підтримка близьких, зацікавленість у хобі або інші позитивні аспекти.

6. Рефреймінг: допомога в переосмисленні ситуації, надаючи їй інший погляд. Це може допомогти особистості побачити позитивні сторони, можливості для зростання та розвитку.

7. Поступове крокування: разом з особистістю розробляється план дій для поступового подолання кризи. Важливо розбити велику задачу на менші, досяжні кроки.

8. Забезпечення підтримки: надається постійна підтримка та супровід під час процесу подолання кризи, вирішення проблем та розвитку нових стратегій.

9. Моніторинг: моніторинг динаміки психологічного стану особистості та, при потребі, адаптація стратегії подолання.

Здобувачам пропонується, спираючись на означені кроки розробки стратегії подолання психологічної кризи, побудувати стратегію стосовно кризової ситуації які

зустрічалися в професійній діяльності, міжособистісних відносинах тощо. Обговорити результати на практичному занятті.

Тема 4. Значення психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

В межах цієї теми здобувачі усвідомлюють достатньо великий обсяг понять. Зокрема, ці поняття розташовані в наступних питаннях. Важливість подолання стигматизації психічного здоров'я. Стигматизація як негативне ставлення, упередження, дискримінація та відчуження, яке спрямоване на певну групу або особу через їхні характеристики, риси або статус. Створення здорового та підтримуючого середовища для всіх людей, незалежно від їхнього психічного стану. Наслідки стигми навколо психічного здоров'я. Перспективи розвитку психологічної підтримки у майбутньому. Технологічний розвиток. Теле- та онлайн-терапія. Ментальне здоров'я на робочому місці. Проактивний підхід. Інтеграція з охороною здоров'я. Спільноти підтримки. Урахування культурних особливостей.

Зупинимося на деяких питаннях. Стигматизація психічного здоров'я (або психічна стигма) - це негативні стереотипи, упередження та дискримінація, які суспільство призначає особам, які мають психічні проблеми чи розлади. Ця стигма може проявлятися у багатьох аспектах, включаючи сприйняття, поведінку, робочі можливості та доступ до послуг охорони здоров'я. Загалом, психічна стигма є серйозною проблемою, яка може ускладнити життя осіб з психічними проблемами та зміцнити нерівність в суспільстві. Розробка усвідомленості, освіти, просвітницьких кампаній та підтримки важлива для зменшення психічної стигми та створення більш сприятливого середовища для всіх.

Проактивний підхід в наданні психологічної допомоги передбачає вжиття заходів та стратегій заздалегідь для попередження психологічних труднощів, сприяння психологічному благополуччю та зміцнення резистентності. Він акцентується на попередженні проблем та створенні умов для збереження психічного здоров'я, замість втручання після виникнення серйозних труднощів. Основна ідея - забезпечити людей інструментами та навичками для ефективного подолання стресу та побутових труднощів. Проактивний підхід покликаний попереджувати психологічні проблеми, створюючи позитивні звички, зміцнюючи психологічний захист та забезпечуючи психологічну стійкість перед виникненням стресових ситуацій. Основні аспекти проактивного підходу в психологічній допомозі: своєчасна освіта, тренінги з розвитку навичок, психологічні практики на робочому місці, навчання навичкам розпізнавання та керування власними емоціями, а також розуміння емоцій інших людей, соціальна підтримка, акцент на превентивну допомогу, інтеграція психологічних практик у повсякденне життя, створення сприятливих середовищ.

Перспективи розвитку психологічної підтримки у майбутньому пов'язані з наступним. З розвитком технологій інтернету та мобільних додатків з'являється багато можливостей для надання психологічної підтримки в онлайн-режимі. Це можуть бути відео консультації, чати з психологами, медитаційні та релаксаційні програми, які допомагають забезпечити доступ до підтримки незалежно від місця перебування. Віртуальна реальність може бути використана для створення стимуляційних середовищ, в яких особистість може навчатися копінг-стратегіям та подоланню психологічних труднощів у безпечному середовищі. Розвиток психологічної підтримки спрямовується на врахування потреб різних груп населення, таких як діти, підлітки, люди похилого віку, особи з особливими потребами тощо. За останні роки зросла усвідомленість важливості психічного здоров'я, що призводить до збільшення попиту на психологічну підтримку. Це може сприяти розвитку нових психологічних служб та програм. Розробка психологічних програм та послуг може сприяти забезпеченню доступності психологічної підтримки для різних соціальних груп, незалежно від їхнього стану. Психологічна підтримка може бути інтегрована з освітою, медичною допомогою, робочими місцями, щоб створити комплексний підхід до психологічного здоров'я та благополуччя. Розвиток нових підходів до психотерапії, таких як мистецтво терапія, танцювальна терапія, живопис тощо, може збільшити різноманітність

інструментів для роботи з різними людьми. Освіта та популяризація методів самообслуговування психологічного здоров'я можуть зробити людей більш самостійними у подоланні невеликих труднощів. Загалом, розвиток психологічної підтримки в майбутньому буде спрямований на створення більш різноманітних, доступних та ефективних способів допомоги особистостям у підтримці психічного здоров'я та емоційного благополуччя.

Змістовий модуль 2. МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБИСТОСТІ В КРИЗОВОМУ СТАНІ.

Тема 5. Методи психологічної допомоги.

Різнноманітність методичного забезпечення здобувачі опановують під час навчання. Основні напрямки методів психологічної допомоги представимо наступним чином. Кризова інтервенція: оцінка потреб та ресурсів. Збір інформації. Оцінка ризиків та потреб безпеки. Визначення потреб. Оцінка емоційного стану. План дій та постійне відстеження. Психотерапія в кризових ситуаціях: індивідуальна та групова. Консультування та підтримка через кризові лінії. Ключові аспекти підтримки через кризові лінії: конфіденційність, слухання та емпатія, активне питання, діалог із власним темпом, посилення на ресурси, зменшення відчуття самотності, зниження ризику самогубства. Техніки саморегуляції та стресового менеджменту. Підходи до стресового менеджменту: свідомість та розуміння, встановлення пріоритетів, фізична активність, релаксаційні техніки, соціальна підтримка, здоровий спосіб життя, здоровий графік, позитивне мислення.

Працюючи в групі готують доповідь по результатам апробації методик. Робляться висновки про особливості та критерії діагностики психічного стану особистості, та її індивідуально-психологічних особливостей.

Тема 6. Етичні питання у психологічній допомозі в кризових станах.

Психологічна допомога в кризових станах має велике етичне значення, оскільки вона включає в себе роботу з вразливими та емоційно вразливими особами. Дотримання етичних принципів є надзвичайно важливим для забезпечення безпеки, конфіденційності та поваги до прав та гідності клієнтів.

У психологічній допомозі в кризових ситуаціях потрібно враховувати на наступні аспекти етичного плану.

Конфіденційність: Забезпечення конфіденційності інформації, яку отримує психолог від клієнта, є надзвичайно важливим. Клієнт повинен бути впевнений, що його персональна інформація залишається в таємниці та не розголошується без його згоди.

Порушення безпеки: Психолог повинен бути готовий діяти відповідно до найвищих стандартів безпеки, особливо якщо клієнт перебуває в стані небезпеки для себе чи інших.

Об'єктивність та імпарціальність: Психолог повинен надавати допомогу нейтрально та об'єктивно, уникнувши будь-яких форм впливу або прихованої агенти.

Свідома згода: Клієнт повинен чітко розуміти характер допомоги, яку надає психолог, та давати свою інформовану згоду на проведення певних психологічних інтервенцій.

Професійна компетентність: Психолог повинен мати необхідну підготовку, навички та досвід для надання психологічної допомоги в кризових ситуаціях.

Культурна та гендерна чутливість: Психолог повинен поважати культурні, релігійні та гендерні особливості клієнта та уникати дискримінації.

Межі професійних відносин: Психолог повинен встановлювати чіткі межі між професійним та особистим відношенням з клієнтом.

Автономія клієнта: Клієнт повинен мати право на власний вибір та контроль над процесом допомоги, включаючи відмову від конкретних інтервенцій.

Спроможність психолога: Психолог повинен визнати свої обмеження та звернутися до інших професійних спеціалістів, якщо ситуація вимагає специфічних знань.

Емоційний баланс: Психолог повинен дбати про власну психологічну стійкість та забезпечити ефективний спосіб виведення власних емоцій після роботи зі складними кризовими ситуаціями.

Тема 7. Практичні аспекти психологічної допомоги в кризових станах.

На занятті здобувачі приймають участь у колективному обговоренні з динамічним зворотнім зв'язком таких питань:

Співпраця з іншими фахівцями (лікарями, соціальними працівниками).

Ресурси та програми для кризової підтримки.

Телефонні кризові лінії.

Онлайн-чати та текстові лінії.

Психологічні додатки (Headspace, Calm, Moodfit).

Онлайн-ресурси ("Ментальне здоров'я України", "PsychCentral", "Mind.org.uk").

Різні підходи до психологічної допомоги мають свої переваги та обмеження, і вибір конкретного підходу може залежати від типу проблеми, особистих уподобань та потреб клієнта. Представимо декілька популярних підходів та їх характеристики.

1. Когнітивно-поведінковий підхід:

- Переваги: Сфокусований на специфічних симптомах і поведінці. Ефективний при лікуванні фобій, тривожних розладів, депресії.

- Обмеження: Може не розкривати глибокі причини психологічних проблем.

Не завжди підходить для роботи з комплексними психічними станами.

2. Психодинамічний підхід:

- Переваги: Допомагає вивчити глибоко закладені психологічні причини. Зосереджується на розв'язанні внутрішніх конфліктів.

- Обмеження: Може бути тривалим та інтенсивним. Не завжди підходить для людей, які шукають конкретні стратегії подолання симптомів.

3. Інтегративний підхід:

- Переваги: Комбінує різні підходи для більш гнучкого та індивідуалізованого підходу до клієнта. Може враховувати різні аспекти проблеми.

- Обмеження: Вимагає широкого спектра знань і навичок від психолога. Може бути складно виконати без достатнього досвіду.

4. Сімейна терапія:

- Переваги: Зосереджується на взаємодії між членами сім'ї, сприяє розв'язанню конфліктів та поліпшенню спілкування.

- Обмеження: Може бути важко проводити в сім'ях, де є недостатньо мотивації для змін.

5. Групова терапія:

- Переваги: Надає можливість поділитися досвідом та підтримати інших, що переживають подібні труднощі.

- Обмеження: Не завжди підходить для осіб зі значними соціальними анклавами або якщо особі важко спілкуватися в групі.

Кожен з цих підходів має свої сильні сторони та обмеження, і вибір повинен базуватися на конкретних потребах та обставинах кожної особи. Деякі ситуації можуть також вимагати комбінації різних підходів для досягнення найкращих результатів.

Здобувачам пропонується на практичному занятті навести приклади кризових ситуацій і прослідкувати можливості їх вирішення в межах того чи іншого підходу.

9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Массанов А.В. Робоча програма навчальної дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах». Одеса, 2023. 17 с.

2. Массанов А.В. Силабус дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах». Одеса, 2023. 15 с.
3. Массанов А.В. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «Психологічна допомога особистості в кризових станах». Одеса, 2023. 23 с.
4. Ілюстративні матеріали.
5. Ситуативні завдання; вправи; тестові завдання.

10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІДГУ. 2020. 406 с.
2. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. / Загальна редакція.: Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
3. Савицька О. Характеристики саморегуляції психоемоційних станів студентів в ситуації іспиту. Київ: Центр навчальної літератури. 2022. 72 с.
4. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція: навч. посіб. для студентів ВНЗ. Київ: Слово, 2020. 135 с.
5. Хоружий С. М. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посіб. / С. М. Хоружий, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2017. Ч. 2. 84 с.

Допоміжна:

1. Гавриловська К.П., Дем'янчук Ю.Ю. Формування життєстійкості особистості: арт-коучинговий підхід. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 83-90.
2. Дем'янчук Ю. Особливості психологічної допомоги особистості в кризових станах. Цілісний підхід у психології особистості: особливості теорії та практики. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн конференції (25 лютого 2022 року)*: Збірник тез / За заг.ред. докт. психол. наук, доц. Клочек Л.В., докт.психол. наук, проф. Гейко Є.В. Кропивницький: ЦДПУ, 2022. С. 142-148.
3. Журавльова Л. Особливості емоційного інтелекту особистості, яка схильна до ризику. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. «Психологія»*. 2019. Вип. 60. С. 112–125.
4. Казанжи М. Й. Психологічна готовність до діяльності у складних умовах. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 2. С. 65–73.
5. Казанжи М. Й., Вдовіченко О. В. Креативність та рефлексія, як особистісні механізми збагачення потенціалу самозмінювання. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 3. Том 32 (71). С. 24–29.
6. Массанов А.В. Аналіз та корекція поведінки дітей в умовах рекреації. Збірник матеріалів (тез) П'ятої Міжнародної науково-практичної конференції: «Актуальні проблеми рекреаційної психології і педагогіки дитинства». Одеса. 2018. С. 22-25.
7. Массанов А.В. Психологічні особливості роботи зі стресовими та пост стресовими станами у дітей в умовах рекреації. Психологічний супровід дітей-сиріт. *Рекреаційна психологія дитинства: теорія і практика. Кол. монографія / За загальною редакцією С.М. Симоненко. К.: «Центр учбової літератури»*. 2017. С. 35-57; 198-222.

8. Массанов А.В. Інновації і психологічні бар'єри. *Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. ПУНПУ ім. К.Д. Ушинського. 2017. С. 25-29.
9. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків: ХНПУ. 2020. 49 с.
10. Підбуцька Н. В. Особливості вольової саморегуляції професійних баскетболістів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. I (57). С. 235-244.
11. Саннікова О.П., Санніков О.І. Авантюризм і ризик у структурі прийняття рішень. *Наука і освіта*. 2018. № 9-10. С. 111–119.
12. Фоменко К.І., Полілуєва І.В. Характеристика діагностичного інструментарію для дослідження саморегуляції у спортивній діяльності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 56. С. 242–256.
13. Холковська І. Л. Майстерність педагога в управлінні собою. *Основи техніки саморегуляції. Основи педагогічної майстерності: практикум*. Вінниця: «Твори», 2019. 240 с.
14. Чебикін О.Я. Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство: український теоретико-методолог. соціогуманітарний часопис*. 2017. № 3. С. 86–104.

Інформаційні ресурси

1. URL: www.mon.gov.ua - Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт.
2. http://www.ereading.club/bookreader.php/1023474/Isaev_D._Psihologiya_suicidalnogo_povedeniya.html2. - Дистанційна освіта
3. <http://odnb.odessa.ua/> – Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт.
4. <https://library.pdpu.edu.ua/> – Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт.
[Бібліотека публічна - Український інститут когнітивно-поведінкової терапії \(i-cbt.org.ua\)](http://biblioteka.pdpu.edu.ua/)