

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет/інститут Психології**

**Кафедра Соціальної психології**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Антикризова психологія**

---

Рівень вищої освіти – бакалаврський  
(перший (бакалаврський); другий (магістерський); третій (освітньо-науковий))

Освітня програма 241

Спеціалізація (за наявності) Готельно-ресторанна справа

Спеціальність Міжнародний готельний бізнес

Галузь знань Гуманітарні науки

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від “30” серпня 2023 р.

м. Івано-Франківськ – 2023 р.

## Зміст

1. Загальна інформація
2. Анотація до навчальної дисципліни
3. Мета та цілі навчальної дисципліни
4. Програмні компетентності
5. Програмні результати навчання
6. Організація навчання
7. Система оцінювання навчальної дисципліни
8. Політика навчальної дисципліни
9. Рекомендована література

### 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Антикризова психологія
Викладач (і)	Пілецький Віктор Сидорович
Контактний телефон викладача	+380992422976
Е-mail викладача	victor.piletsky@pnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредитів ЄКТС, 60 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="https://test-d-learn.pnu.edu.ua/">https://test-d-learn.pnu.edu.ua/</a>
Консультації	Раз на місяць відповідно до графіка консультацій

## 2. Анотація до навчальної дисципліни

Антикризова психологія є дисципліна дає змогу оволодіти ґрунтовними категоріями антикризової психології та практичним застосуванням навичок у професійній діяльності. Основна частина курсу присвячена вивченню основних понять та категорій особистісного потенціалу та ціннісно-смыслової орієнтації особистості в контексті антикризової психології; методам психокорекції з використанням тренінгів та дієвих засобів профілактики виникнення кризового стану.

## 3. Мета та цілі навчальної дисципліни

**Мета вивчення курсу** – Мета навчальної дисципліни є надання студентам лекційного і практичного матеріалу, необхідного їм для оволодіння методологічними засадами антикризової психології, теоріями поведінки людини в кризовий та посткризовий період, а також навчання навичкам самостійного побудови програм психологічної допомоги людині в кризовий період життя.

**Основними цілями вивчення дисципліни** є Під час лекційних та семінарських занять, індивідуальної навчально-дослідницької та самостійної роботи студенти набувають умінь та навичок: оволодіння теоретичними знаннями та практичними навичками щодо розпізнавання (на основі візуальної, проєктивної та психометричної діагностики) кризових станів і типології життєвих криз особистості та надання психологічної підтримки і кваліфікованої допомоги людям, які опинилися в скрутних життєвих ситуаціях, а також розробка заходів подолання кризи.

## 4. Програмні компетентності та результати навчання

**Загальні компетентності:** Загальні компетентності: здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях; здатність генерувати нові ідеї та приймати обґрунтовані рішення (креативність); уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**Фахові компетентності:** здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну, профілактично-просвітницьку) з використанням науково верифікованих методів та технік; налагоджувати та підтримувати контакти з фаховими спільнотами, ефективно взаємодіяти з колегами в моно- та мультидисциплінарних командах; оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію; дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями. Програмні результати навчання: робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій; розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість; оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації; вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські

цінності; здійснювати аналітичний пошук відповідної до сформульованої проблеми наукової інформації та оцінювати її за критеріями адекватності.

## 5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	30
семінарські заняття / практичні / лабораторні	30
самостійна робота	120

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибіркового
2	241 Міжнародний готельний бізнес	1	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Тема	кількість год.		
	лекції	Семінарські заняття	сам. роб
Тема 1. Кризи, кризові ситуації, можливості виходу з кризи План 1.Визначення понять «криза», «кризова ситуація». 2.Характеристики кризових ситуацій. 3.Класифікації криз. 4.Специфіка психологічної кризи. 5.Можливості виходу з кризи. Психологічна допомога в кризових ситуаціях. 6.Адаптаційні можливості особистості й саморегуляція в період кризи.	4	4	20
Тема 2.Феномен «особистісна криза» та її фази переживання План. 1.Життєва криза та можливості її опанування.	2	2	20

2.Психологічне подолання кризових ситуацій. 3.Особливості подолання критичних життєвих ситуацій в юнацькому віці. Професійна соціалізація особистості			
Тема 3.Нормативна криза та можливості її опанування. План. 1. Поняття життєвої кризи та її види. 2. Типи відношення до кризи. 3. Техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях. Висновки	2	2	20
Тема 4. Психологічні особливості процесу переживання горя особистістю. План. 1.Поняття горя. Теоретичні моделі горя. 2. Критичні періоди переживання горя. 3. Комплекси симптомів горя. 4. Психологічні особливості переживання горя під час воєнних дій.	2	2	30
Тема 5. Посттравматичний стресовий розлад. (ПТСР) План. 1.Співвідношення понять стресу, травматичного та посттравматичного стресового розладу. 2.Теоретичні підходи до дослідження особливостей посттравматичного стресового розладу (ПТСР). 3.Особливості та критерії діагностики гострого стресового розладу та посттравматичного стресового розладу. 4.Типи ПТСР.	2	2	30
Тема 6. Профілактика розвитку посттравматичного стресу. План.  1. Система та напрями профілактики посттравматичного стресу. 2. Методи психопрофілактики посттравматичного стресу .Копінг-стратегії як способи управління поведінкою у стресових ситуаціях. 3.Медитація як вид психологічної допомоги. 4.Методи саморегуляції стану. Сучасні засади командотворення	4	4	
Тема 7.Травма і травмуюча ситуація та її психологічні наслідки.	4	4	

<p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Поняття травмуючої ситуації. Її ознаки та різновиди.</li> <li>2.Риси травмуючої ситуації.</li> <li>3.Поняття про психічну травму.</li> <li>4.Основні складові теорії травм у працях дослідників.</li> <li>5.Класифікація травм.</li> </ol>			
<p>ТЕМА 8. Екстрена психологічна допомога в екстремальних ситуаціях.</p> <p>План.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості організації та надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок екстремальних ситуацій.</li> <li>2. Принципи та методи екстреної консультативної допомоги.</li> <li>3.Дебрифінг та його складові.</li> </ol>	2	2	
<p>Тема 9. Психологічна допомога при зміні життєвих умов і обставин</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Психологічна підтримка у кризі, яка викликана тяжкою й невиліковною хворобою.</li> <li>2.Психологічна підтримка у кризі, яка викликана труднощами через опіку над тяжкохворим членом сім'ї.</li> <li>3.Психологічна допомога у кризі, яка викликана звільненням з роботи.</li> <li>4.Психологічна допомога у кризі, яка викликана виходом на пенсію.</li> </ol>	4	4	
<p>Тема 10. Психологічна допомога при психічній травматизації, пов'язаній із насильством та суїцидальними намірами</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Насильство в сім'ї.</li> <li>2.Насильство над дітьми в сім'ї, його види та наслідки.</li> <li>3.Інцест.</li> <li>4.Суїцидальні наміри та спроби.</li> </ol>	2	2	
<p>Тема 11. Психологічна допомога при переживанні втрати, пов'язаної зі смертю або розлученням</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переживання втрати, пов'язаної зі смертю чоловіка (дружини).</li> <li>2. Переживання втрати, пов'язаної зі смертю члена сім'ї.</li> <li>3. Переживання втрати, пов'язаної з розлученням.</li> </ol>	2	2	
Всього	30	30	120

## 6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Система оцінювання курсу відбувається згідно з критеріями оцінювання навчальних досягнень студентів, що регламентовані в університеті. Загальна максимальна сума балів, яка присвоюється за курс, становить 100 балів, яка є сумою балів за виконання практичних завдань, підсумкове тестування, самостійну роботу та бали, отримані під час заліку. Допуск до заліку передбачає отримання рейтингової підсумкової оцінки (максимум 50 балів, мінімум 25 балів). Студент, який не набрав 25 балів, до заліку за відомістю №1 не допускається. У такому випадку до початку екзаменаційної сесії студент користується повторним правом отримати допуск на складання заліку за відомістю №2 на консультаціях викладача (перескладання пропущених тем, виконання індивідуальних завдань тощо).
Вимоги до письмових робіт	Протягом вивчення курсу передбачено кілька письмових тестувань (максимальна кількість балів – 15) та одне письмове підсумкове тестування на платформі d-learn.pnu.edu.ua (максимальна кількість балів – 50).
Семінарські заняття	Оцінюється відвідуваність 5 занять упродовж семестру за 5-бальною шкалою.
Умови допуску до підсумкового контролю	При виставленні рейтингового підсумкового балу обов'язково враховується присутність студента на заняттях (у тому числі на лекційних), активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків на заняття без поважної причини, а також результати відпрацювання з поважної причини пропущених занять. При виставленні допуску до заліку (максимум 50 балів) враховуються навчальні досягнення студентів (бали), набрані на поточному опитуванні під час контактних (аудиторних) годин, при виконанні завдань для самостійної роботи (15 балів), а також бали підсумкового тестування на платформі dlearn.pnu.edu.ua (50 балів). П
Підсумковий контроль	Форма підсумкового контролю – залік. Максимальна кількість балів – 50. Студент, який не набрав 25 балів за відомістю №1, користується правом перескладання іспиту за відомістю №2. 8

## 7. Політика навчальної дисципліни

<p>Письмові роботи: .....</p> <p>1. Академічна доброчесність: Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлюючи наслідки її порушення, що визначається «Положенням про запобігання та виявлення плагіату» у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</p>
--

<https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/>

2. Відвідування занять Очікується, що всі студенти відвідують лекції і практичні заняття курсу. Пропуски семінарських (практичних, лабораторних) занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття відповідно до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти» у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).

3. Неформальна освіта: 3. Виконання завдання пізніше встановленого терміну.

Порядок та організація контролю знань студентів, зокрема, умови пропуску занять (відпрацювання) допуску до підсумкового контролю визначаються «Положенням про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).

4. Додаткові бали.

Студент може отримати додаткові бали згідно «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019 р.; із внесеними змінами наказом № 212 від 06.04.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia\\_nove2.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/04/isinuvannia_nove2.pdf).

5. Неформальна освіта.

Неформальна освіта зараховується згідно «Положення про порядок зарахування результатів неформальної освіти» у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019 р., із внесеними змінами наказом № 80 від 12.02.2021 р.) [https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna\\_osvita.pdf](https://nmv.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/118/2021/02/neformalna_osvita.pdf).

## 8. Рекомендована література

1. Життєві кризи особистості (у двох частинах). / за заг. Ред. Т.М. Титаренко // Част. 1 та Част. II – К., 1998. – 358 с.
2. Кризова психологія: навчально-методичний комплекс для студентів спеціальності «психологія» / укл. Кривоконь Н.І. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. – 17 с.
3. Прикладна психологія : навчальний посібник – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015 – 456 с.
4. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
5. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. / Тетяна Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с.
6. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи / Є. О. Варбан // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 12, Психологічні науки. – К., 2007. – № 17 (41), ч. 2. – С. 177-182.
10. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення 1. Державна служба з надзвичайних ситуацій. Офіційний веб-сайт. Режим доступу: <http://www.mns.gov.ua>

11. Електронні репозитарії ХНУ імені В.Н.Каразіна.,Березовська Л. І. Психологія праці як складова частина психології діяльності. Психологія діяльності: навч.-метод. посіб.: у 2 кн. Мукачево: МДУ, 2015. Кн.1. 148 с.
- 12.3.Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль: ВПЦ «Університетська думка». 2020. 376 с.
- 13.Гришко О. Традиційне, індустріальне, постіндустріальне суспільство: опис, особливості, схожість і відмінності. Сайт Big Bro. URL: <https://bigbro.com.ua/traditsijne-industrialne-postindustrialne-suspilstvo-opis-osoblivosti-shozhist-i-vidminnosti>.
- 14.Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 388 с.
15. Держава (Платон). Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL: [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%B0\\_\(%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD\)](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B0%D0%B2%D0%B0_(%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD)).
- 16.Завадська Л. М. Особливості детермінантного впливу молодіжної субкультури на соціалізацію учнівської молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 6. С. 62–64. (С. 268).
- 17.Конституція України: подарункове видання / упоряд.: Л. І. Бірюк, Н. І. Адамчик, Є. Г. Кудлай [та ін.]. Київ: ВАІТЕ, 2021. 324 с.
- 18.Контент-аналіз. Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82-%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B7>.

Викладач (прізвище, посада)

Віктор Пілецький, кандидат  
психологічних  
наук,доцент кафедри