

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



**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

кафедра філософії, соціології та релігієзнавства

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Антикризова психологія»**

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Освітньо-професійна програма «Міжнародний готельний бізнес»  
Спеціальність 241 «Готельно-ресторанна справа»  
Галузь знань 24 «Сфера обслуговування»

Форма навчання: денна, заочна

Затверджено на засіданні кафедри  
Протокол № \_\_\_ від 29.03. 2022 р.

**м. Івано-Франківськ – 2022**

**ЗМІСТ**

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Антикризова психологія
<b>Освітньо-професійна програма</b>	«Міжнародний готельний бізнес»
<b>Спеціалізація</b>	–
<b>Спеціальність</b>	241 «Готельно-ресторанна справа»
<b>Галузь знань</b>	24 «Сфера обслуговування»
<b>Освітній рівень</b>	Бакалавр
<b>Статус дисципліни</b>	Вибіркова
<b>Курс/семестр</b>	1/2
<b>Розподіл за видами занять та годинами навчання</b>	Лекції – 30 год. Семінарські заняття – 30 год. Самостійна робота – 120 год.
<b>Мова викладання</b>	Українська
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	<a href="https://d-learn.pnu.edu.ua/index.php">https://d-learn.pnu.edu.ua/index.php</a>
<b>2. Опис дисципліни</b>	
<p>Дисципліна «<b>Антикризова психологія</b>» є актуальною навчальною дисципліною, без якої неможлива підготовка сучасного фахівця, який буде працювати у готельно-ресторанному господарстві в умовах сучасного ринку послуг. Вона є складовою частиною та невід’ємною ланкою у структурі навчальних дисциплін, які визначають успішність та професійність майбутнього фахівця у професіях типу «людина-людина».</p> <p>Вивчення даного курсу сприятиме підвищенню освітньо-культурного та професійного рівня здобувачів, формуванню їх професійної самосвідомості, поваги до своєї професії, творчого оволодіння процесом диференціації та інтеграції наукових знань у професійну практику.</p> <p>Курс ґрунтується на загальному рівні підготовки студентів в межах навчального закладу, базується на знаннях, які набуті під час вивчення інших гуманітарних дисциплін, передбачених навчальним планом.</p> <p><b>Мета</b> – формування цілісного уявлення про поняття та феноменологію критичних станів, травмуючих подій, кризових періодів в особистому та професійному житті людини, оволодіння формами та методами первинної психологічної допомоги та підтримки особистості, що перебуває в кризовому стані.</p> <p>Важливим завданням курсу виступає формування умінь та навичок діагностики кризових станів та надання первинної психологічної допомоги та самопомоги особистості в кризових ситуаціях та періодах життя.</p> <p><b>Цілі курсу «Антикризова психологія»:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ознайомлення студентів із основними поняттями, що використовуються в межах кризової психології;</li> <li>-формування уявлень про основні критерії різних критичних станів, травмуючих подій, кризових періодів, які мають місце в особистому та професійному житті людини та основні методи первинної психологічної допомоги та самопомоги для збереження її психологічного здоров’я.</li> </ul>	
<p><b>Компетентності:</b></p> <p><b>ЗК 01.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння закономірностей розвитку психологічної галузі, її місця у загальній системі знань про людину, вести здоровий спосіб життя.</p> <p><b>ЗК 03.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями із кризової психології.</p> <p><b>ЗК 10.</b> Здатність застосовувати знання з психології у практичних ситуаціях.</p> <p><b>СК 01.</b> Розуміння предметної області психології і специфіки професійної діяльності.</p> <p><b>СК 04.</b> Здатність формувати та реалізовувати ефективні внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії з метою надання первинної психологічної допомоги людям, що знаходяться у кризових ситуаціях.</p>	

**Програмні результати навчання:**

**РН 16.** Виконувати самостійно завдання, розв'язувати задачі і проблеми, застосовувати їх в різних професійних ситуаціях та відповідати за результати своєї діяльності.

**РН 19.** Діяти у відповідності з принципами етичних стандартів, соціальної відповідальності та громадянської свідомості.

**3. Структура курсу**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Результати навчання</b>	<b>Завдання</b>
1.	Предмет, завдання та можливості кризової психології.	Розуміння предмету, змісту та основних завдань кризової психології. Оперування базовими категоріями кризової психології. Розуміння місця кризової психології у системі психологічних знань.	Питання, тести, практична робота
2.	Категорія кризи: зміст та соціально-психологічні аспекти аналізу.	Розуміння феномену кризи як соціально-психологічної ситуації. Типи критичних ситуацій: стрес, фрустрація, конфлікт, криза. Суб'єктивні та об'єктивні характеристики кризових станів. Динаміка кризи. Основні причини кризи. Психологічні особливості кризи. Типові ознаки та наслідки кризи.	Питання, тести, практична робота
3.	Тема 3. Типологія кризових станів.	Знання загальної типологізації кризових станів. Життєві (кризи розвитку) та випадкові (кризи обставин). Біологічні та «біографічні» кризи. Типи біографічних криз особистості Поняття вікових криз. Окремі типології кризових станів.	Питання, тести, практична робота
4.	Особливості нормативних криз особистості.	Поняття нормативних криз розвитку. Кризи особистості через призму ідентичності. Вікові кризи та їх роль в житті людини.	Питання, тести, практична робота
5.	Ненормативні кризи особистості.	Критичні та надзвичайні ситуації як чинники розвитку кризових станів Особливості та різновиди ненормативних криз особистості. Горе та втрати як чинники розвитку ненормативних криз.	Питання, тести, практична робота
6.	Сімейні кризові ситуації.	Поняття нормативної та ненормативних криз подружнього життя. Основні соціально-психологічні детермінанти сімейних криз. Криза сексуального життя, подружня зрада.	Питання, тести, практична робота

		Криза відсутності близькості та спілкування у сімейних взаєминах.	
7.	Кризи професійної діяльності особистості.	Кризи професійного становлення. Знання основних чинників криз професійного становлення. Психологічні особливості криз професійної діяльності особистості. Втрата роботи як професійна криза. Шляхи подолання кризи безробіття.	Питання, тести, практична робота
8.	Професійне виснаження як кризова життєва ситуація.	Зміст, сутність професійного вигорання. Основні стадії емоційного вигорання. Поняття професійної деформації. Тенденції розвитку професійних деструкцій. Соціально-психологічні детермінанти професійного виснаження. Індивідуально-типологічні чинники професійного вигорання: перфекціонізм, трудоголізм, локус контролю. Знання основних методів діагностики професійного вигорання. Психологічні технології подолання професійного вигорання.	Питання, тести, практична робота
9.	Професійний стрес. Особливості травматичного стресу.	Сутність стресу, його види, ступені вираження та стадії розвитку. Особливості психологічного стресу. Причини виникнення стресу. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес. Загальні закономірності професійного стресу. Травматичний стрес та його наслідки. Поняття посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Основні ознаки посттравматичного стресового розладу у людини.	Питання, тести, практична робота
10.	Теоретичні основи та стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи.	Основні категорії психосоціальної допомоги. Поняття та основні етапи соціально-психологічного супроводу кризової особистості. Поняття та основні принципи кризової інтервенції. Основні методи кризової інтервенції. Подолання як модель вирішення проблем.	Питання, тести, практична робота

11.	Методи психологічних засобів профілактики та допомоги при переживанні кризових станів особистості.	Розуміння сутності психологічної допомоги та класифікація її видів. Особливості надання психологічної допомоги та самопомоги у кризових станах. Етичні принципи надання психологічної допомоги в екстремальній ситуації. Методичний арсенал психологічних засобів корекції кризових станів особистості. Розуміння наслідків кризи: особистісний ріст та самовдосконалення або деградація та регрес особистості.	Питання, тести, практична робота
12.	Стратегії подолання кризових ситуацій у контексті індивідуальних властивостей особистості.	Розуміння основних механізмів психологічного захисту. Поняття копінгу. Класифікація копінг-стратегій. Посткризове відновлення, стрес-менеджмент. Посттравматичне зростання. Стресостійкість особистості.	Питання, тести, практична робота

#### 4. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Структура розподілу балів у ході аудиторно-самостійної роботи студентів (вересень – грудень):</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) присутність на лекційному та семінарському занятті – 1 бал;</li> <li>2) усні відповіді на семінарських заняттях з використанням візуалізованих презентацій своїх відповідей, підготовка есе, доповідей – максимально 5 балів;</li> <li>3) одна письмова робота (в межах семінарських занять) – максимально 20 балів.</li> <li>4) контроль за самостійною роботою – здійснюється у формі комп'ютерного тестування у поза аудиторний час із наперед визначених робочою програмою тем. Максимальна кількість балів – 30.</li> </ol> <p>Підсумковий контроль – залік: Залік виставляється на останньому семінарському занятті як підсумок виконання запланованих робочою програмою завдань. Мінімальна кількість балів – 50. Максимальна кількість балів – 100.</p>
Вимоги до письмової роботи	<p>Обов'язковим є написання однієї письмової (контрольної) роботи. Результат роботи оцінюється максимально 20 балів.</p> <p>Робота 1 – охоплює матеріал трьох змістових модулів. Кількість запитань: 4. Кожне питання – максимально 5 балів. Запитання відкритого типу (без варіантів відповідей). Час виконання: 80 хв. (в межах семінарського заняття).</p>
Семінарські заняття	Семінарські заняття покликані утвердити у студентів конкретні знання з дисципліни, сприяти розвитку аналітичного мислення,

	<p>формувати навички розробок презентацій з обраних тем, публічних виступів, умінню проводити дискусії на актуальні, визначені теми, займати чітку професійну та громадянську позицію.</p> <p>Робота на семінарських заняттях оцінюється за наступними критеріями:</p> <p>-присутність та повний конспект відповідей на семінарські питання - 1 бал;</p> <p>-участь в опрацюванні семінарських питань (доповнення, відповіді на запитання викладача, висловлення своєї обґрунтованої точки зору під час обговорення проблемних питань, тощо) - 1 бал;</p> <p>-виступ із доповіддю на питання, яке визначене планом семінарського завдання - 1 бал (за умови, що відповідь буде змістовною та відповідати плановому питанню);</p> <p>-якщо при виступі проявлена ґрунтовна підготовка, висловлюється власна точка зору щодо означеної проблеми, яка підкріплюється відповідною аргументацією, використовується попередньо розроблена презентація, подані правильні відповіді на уточнюючі запитання викладача та студентів - 2 бали.</p> <p>Таким чином участь в роботі семінарських занять може забезпечити отримання 5 балів за одне заняття.</p> <p>Обов'язковими є відповіді на чотирьох семінарських заняттях.</p>
Самостійна робота	<p>Самостійна робота спрямована на поглиблення і закріплення знань студента, розвиток аналітичних навичок з проблематики навчальної дисципліни і включає в себе такі види активностей: аналіз наукових публікацій з визначеної теми семінарського заняття; написання есе за заданою проблематикою; розробка конспекту заходу просвітницького спрямування; бібліографічний огляд літератури за заданою проблематикою; розробка мультимедійної презентації з відповідного питання чи обраної теми, проходження тестування з наперед визначених тем.</p> <p>Тестовий контроль за самостійною роботою проводиться на тижні контролю за самостійною роботою студента (КСР) з тем, які виносяться на самостійне опрацювання. Для цього передбачені завдання з вибором однієї правильної відповіді з чотирьох запропонованих. Максимальна кількість балів – 30.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Належне виконання:</p> <p>1) змісту питань планів семінарських занять. Для цього необхідно готувати конспекти семінарських занять. Вітається якісна підготовка візуалізованих презентацій для відповідей на семінарські питання, а також різноманітних есе, доповідей, повідомлень, тощо.</p> <p>Візуалізована презентація на семінарське питання не повинна перевищувати 40 слайдів. Однак слід пам'ятати, що візуалізована презентація тільки доповнює підготовлену основну відповідь студента.</p> <p>2) однієї письмової (контрольної) роботи протягом семестру.</p> <p>Виконання цих завдань передбачає якісну, системну, цілеспрямовану навчальну діяльність студента у підготовці до написання роботи.</p> <p>Студент допускається до підсумкового контролю (залік) за умови відпрацювання усіх «заборгованостей» та набору 50 і більше балів (максимально – 100).</p>

## 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навчальної роботи	Навчальні тижні																	Разом
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Лекції	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			15
Семінарські з-тя	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			15
Відповіді на сем.з.				5			5			5			5					20
Самостійна робота																30		30
Контрольна робота														20				20
Всього за тиждень	2	2	2	7	2	2	7	2	2	7	2	2	7	2	22	30		100

## 6. Ресурсне забезпечення

<p>Матеріально-технічне забезпечення: мультимедіа</p> <p style="text-align: center;"><b>14. Рекомендована література</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Основна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Байер О. О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.</li> <li>1. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан. О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.</li> <li>2. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.</li> <li>3. Пергаменчик Л. А. Кризисная психология. Курс лекций. Минск : Вышэйшая школа, 2004. 240 с.</li> <li>4. Психология кризисных и экстремальных ситуаций: психическая травматизация и ее последствия: учебник / под ред. Н. С. Хрустальной. Санкт-Петербург: Литагент, 2013. 367 с.</li> <li>5. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навчальний посібник / під ред. Л. М. Вольнова. Київ: 2012. 275 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Допоміжна</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П., Литвиненко Л. І., Царенко Л. Г. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ: ТОВ "Видавництво "Логос", 2015. 207 с.</li> <li>2. Максименко С. Д., Кузікова С. Б., Зливкова В. Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Інформаційні ресурси</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с. URL: <a href="http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/all/books/extrpsy.pdf">http://extrpsy.nuczu.edu.ua/sites/all/books/extrpsy.pdf</a></li> <li>2. Життєві кризи особистості: навчальний посібник / О. О. Байер. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с. URL: <a href="https://www.researchgate.net/profile/Oxana_Bayer/publication/322488942_Zittevi_krizi_osobistosti_navcalnij_posibnik/links/5a5b9370a6fdcc3_bfb6376a8/Zittevi-krizi-osobistosti-navcalnij-posibnik.pdf3">https://www.researchgate.net/profile/Oxana_Bayer/publication/322488942_Zittevi_krizi_osobistosti_navcalnij_posibnik/links/5a5b9370a6fdcc3_bfb6376a8/Zittevi-krizi-osobistosti-navcalnij-posibnik.pdf3</a>.</li> <li>3. <a href="http://lib.pnu.edu.ua/">http://lib.pnu.edu.ua/</a></li> </ol>	
<b>7. Контактна інформація</b>	
<b>Кафедра</b>	Соціальної психології вул. Шевченка, 57, ауд.503 <a href="https://ksppr@pnu.edu.ua">https://ksppr@pnu.edu.ua</a>

<b>Викладач</b> <b>Гостьові лектори</b>	проф. Гоян Ігор Миколайович
<b>Контактна інформація</b> <b>викладача</b>	<b>ihor.hoian@pnu.edu.ua</b>

## 9. Політика навчальної дисципліни

<b>Академічна доброськість</b>	Політика курсу «Антикризова психологія» ґрунтується на принципах академічної доброськості, що забезпечує її прозорість та законність діяльності і здійснюється на основі відповідних нормативних документів: «Положення про запобігання академічного плагіату», «Положення про Комісію з питань етики та академічної доброськості», «Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Стефаника».
<b>Пропуски занять</b>	Відпрацювання пропущених занять відбувається згідно графіку консультацій викладача з навчальної дисципліни, за винятком поважної причини у студента (документальне підтвердження).
<b>Виконання завдання пізніше встановленого терміну</b>	Студент виконує усі завдання, які зазначені у програмі (силабусі) вчасно. За умови відсутності студента на лекції чи семінарському занятті, отримання незадовільної оцінки на семінарських заняттях або ж неякісного виконання візуалізованої презентації визначений день для відпрацювання пропущених аудиторних занять, незадовільних оцінок та подачі для попереднього перегляду візуалізованих презентацій – четвер, 14.00 год. – 16.30 год. Якщо студент не ліквідував заборгованість за талоном №3 (при комісії) і не набрав мінімум 50 балів, йому буде запропоновано повторне вивчення даної навчальної дисципліни.
<b>Невідповідна поведінка під час заняття</b>	Вирішується згідно чинного законодавства України, Статуту університету. Під час дистанційного навчання у викладача є прохання щодо ввічкнення відеокамер під час онлайн-конференцій.
<b>Комунікація із викладачем</b>	Комунікація зі студентами у поза аудиторний час може здійснюватися із студентами через електронну пошту, соціальні мережі Viber чи Telegram.
<b>Додаткові бали</b>	За бажанням студента підвищити підсумкову оцінку пропонується виконання індивідуального завдання – проходження підсумкового тестового контролю, який включатиме матеріал усіх тем даної навчальної дисципліни.

Викладач

Гоян І.М.