

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 378.04:159.9-044.372

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.4.10>

Атаманчук Н. М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри кризової психології**Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА «КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ» У СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З КРИЗОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ

COURSE “CRISIS PSYCHOLOGY” IN THE PROFESSIONAL TRAINING SYSTEM OF CRISIS PSYCHOLOGY SPECIALISTS

У статті подано аналіз теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія». Визначено роль навчальної дисципліни у системі професійної підготовки студентів, які здобувають освітній ступінь бакалавра спеціальності 053 Психологія. Обґрунтовано необхідність володіння фаховими компетентностями майбутніми фахівцями з кризової психології. Наголошено, що підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації. Виділено завдання вивчення дисципліни: набуття методологічної компетентності: засвоєння феноменології, перебігу кризових та екстремальних ситуацій; розвиток психологічної грамотності: володіння понятійним апаратом, уміння використовувати психологічні терміни та поняття у професійному діяльності; розвиток професійної компетентності: оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, розуміння закономірностей та особливостей діяльності психолога в особливих (екстремальних та кризових) умовах, формування вміння розпізнавати та правильно оцінювати найхарактерніші психологічні ситуації професійної діяльності. Описано важливі напрями підготовки фахівців з кризової психології. Подано опис тем змістового модулю «Теоретичні та практичні основи кризової психології». Схарактеризовано особливості використання арт-практик при підготовці фахівців з кризової психології: емоційний вираз, розвиток емпатії, творчий підхід до розв'язання проблем, релаксація та стресозахисні навички, спільна робота та комунікація, розвиток самосвідомості. Відмічено, що під час практичних занять студенти вирішують типові задачі діяльності кризового психолога, а саме: оволодівають формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, що сприяє значному просуванню на шляху їх професійного вдосконалення.

Ключові слова: кризові ситуації, фахові компетентності, навчальна дисципліна «Кризова психологія», арт-практики, фахівець з кризової психології.

The article presents an analysis of the theoretical and methodological aspects of teaching the educational discipline «Crisis Psychology». The role of the academic discipline in the system of professional training of students who obtain a bachelor's degree in the specialty 053 Psychology is determined. The necessity of possessing professional competences by future experts in crisis psychology is substantiated. It was emphasized that the training of specialists in crisis psychology is extremely important, as they play a key role in providing psychological assistance and support to people experiencing crisis situations. The task of studying the discipline is highlighted: acquisition of methodological competence: assimilation of phenomenology, the course of crisis and extreme situations; development of psychological literacy: mastery of conceptual apparatus, ability to use psychological terms and concepts in professional activity; development of professional competence: mastering the forms and methods of psychological help and support of the individual in difficult life circumstances, understanding the laws and features of the psychologist's activity in special (extreme and crisis) conditions, forming the ability to recognize and correctly assess the most characteristic psychological situations of professional activity. The important directions of training specialists in crisis psychology are described. A description of the topics of the content module “Theoretical and practical foundations of crisis psychology” is provided. The peculiarities of the use of art practices in the training of specialists in crisis psychology are characterized: emotional expression, development of empathy, creative approach to solving problems, relaxation and stress protection skills, teamwork and communication, development of self-awareness. It was noted that during practical classes, students solve typical tasks of a crisis psychologist, namely: master the forms and methods of psychological help and support of individuals in difficult life circumstances, which contributes to significant progress on the path of their professional improvement.

Key words: crisis situations, professional competences, educational discipline “Crisis Psychology”, art practices, specialist in crisis psychology.

Вступ. Актуальність нашої наукової розвідки полягає в характеристиці теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія» студентам спеціальності 053 Пси-

хологія, зорієнтованих на підвищення ефективності їхньої навчально-професійної діяльності та ефективної взаємодії з оточуючими людьми в екстремальних та кризових ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці вивчають питання підготовки фахівців, які працюватимуть в екстремальних умовах (В. Андрюсюк, В. Вареник, Ф. Думко, І. Зубіашвілі, В. Корольчук, Т. Мельничук, В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Н. Шевченко та ін.); досліджують проблеми прогнозування поведінки людей в екстремальних умовах їх діяльності, оцінку вірогідності збереження їх здоров'я та працездатності після впливу екстремальних факторів (В. Моляко, Г. Ложкін, С. Максименко, О. Тимченко та ін.).

Так, Т. Мельничук, І. Зубіашвілі наголошують, для підготовки компетентних кризових психологів важливе включення їх у професійне середовище з метою набуття, апробації і закріплення професійних способів дій, інтеріоризації внутрішньої специфіки професійної діяльності як умови напрацювання індивідуального досвіду та досвіду колективної взаємодії в майбутній професії [4; 5].

Погоджуємось з думкою Н. Шевченко, що професійна свідомість – це психологічне утворення, у якому інтегруються професійні цінності, науково-теоретичні знання, програми певних дій і процедур, а також знання людини про себе як про представника певної професії. Саме вона є репрезентом усіх цих аспектів, рівнів, функцій у практичній та теоретичній сегментах професійної діяльності [8].

У змісті професійного становлення психологів В. Панок виділяє три напрямки підготовки: загальнопсихологічна, спеціально-психологічна та спеціалізація у певному виді практичної психології. На рівні спеціалізації основою навчання вчений визначає життєву ситуацію, а результатом – певні практичні навички і вміння, володіння набором технік, технологій та професійних дій [6].

Н. Чепелєва пропонує трирівневу структуру системи професійної підготовки практичного психолога:

світоглядний – сприяє формуванню стійкої системи цінностей, засвоєнню норм, зразків та правил поведінки відповідно до Етичного кодексу психолога; професійний – має на меті оволодіння необхідною системою знань, технологією майбутньої практичної діяльності, формування психологічної культури; особистісний – формування професійно важливих якостей особистості, її гуманістичної спрямованості, «діалогічності», здатності до професійної ідентифікації [7].

На нашу думку, у психологічній науці недостатньо вивченими залишаються питання професійного становлення фахівців з кризової психології. Потребує вивчення питання формування динаміки та системи знань майбутніх фахівців психологів, що зможуть працювати у кризових умовах, особливо в умовах воєнного та повоєнного часу.

Підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги та підтримці людей, які переживають кризові ситуації. Обґрунтуємо важливість підготовки фахівців з кризової психології (табл. 1).

Сьогодні перед фахівцями з кризової психології постає завдання надати саме первинну психологічну допомогу, тому що українці живуть в умовах війни. Якщо людина зазнала психічної травми, перебуває в гострому стресовому стані, що швидше і якісніше їй допоможуть, тим меншою буде її травматизація. Жодна країна НАТО чи США не брали участі в подібній війні й не має такого досвіду, наголосила начальниця відділу оперативної психологічної роботи у військах (силах) Центру МПЗ ЗСУ Н. Мельник під час круглого столу в Military Media Center.

Мета статті – проаналізувати змістові та методичні засади викладання навчальної дисципліни «Кризова психологія» студентам спеціальності 053 Психологія.

Таблиця 1

Важливі аспекти підготовки фахівців з кризової психології

Напрямок підготовки фахівця з кризової психології	Характеристика
Допомога у стресових ситуаціях	Навчені працювати з особами, які пережили травматичні події (природні катастрофи, терористичні атаки, аварії, загибель близьких тощо). Надають психологічну підтримку та допомагають людям розуміти та долати стресові реакції.
Зниження психологічних наслідків	Можуть допомогти знизити ризик розвитку психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад, депресія, тривожність тощо.
Підтримка для спеціалістів, які працюють в екстремальних та кризових ситуаціях	Працюють з рятувальниками, медичними працівниками, військовослужбовцями та іншими професіоналами, які можуть піддаватися стресу та травмам через свою роботу. Надання психологічної допомоги є важливим для підтримки цих спеціалістів у екстремальних та кризових ситуаціях.
Попередження кризових ситуацій	Можуть проводити навчальні заходи та розробляти програми для попередження кризових ситуацій, особливо в школах та інших громадських місцях. Робота спрямовується на створення резильєнтності в людей та громадах.
Координація допомоги	Можуть брати участь у координації реакції на кризові ситуації, співпрацюючи з іншими службами і професіоналами, щоб забезпечити ефективну психологічну допомогу.
Розвиток ефективних стратегій	Включає в себе навчання специфічним методам та стратегіям роботи з людьми, які пережили кризові ситуації. Це допомагає покращити результати психологічної підтримки та забезпечити якісну допомогу.

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Стандарту вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки спеціальність 053 Психологія робочою групою кафедр кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка створено освітньо-професійну програму «Кризова психологія».

Освітньо-професійною програмою передбачено включення дисципліни «Кризова психологія» до обов'язкових освітніх компонент (циклу професійної підготовки). На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин, що становить 6 кредитів. Форма підсумкового контролю – екзамен.

Ключовими завданнями вивчення дисципліни є:

1. Набуття методологічної компетентності: засвоєння феноменології, перебігу кризових та екстремальних ситуацій;

2. Розвиток психологічної грамотності: володіння понятійним апаратом, уміння використовувати психологічні терміни та поняття у професійній діяльності;

3. Розвиток професійної компетентності: оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, розуміння закономірностей та особливостей діяльності психолога в особливих (екстремальних та кризових) умовах, формування вміння розпізнавати та правильно оцінювати найхарактерніші психологічні ситуації професійної діяльності.

В умовах воєнного часу навчати студентську молодь не просто, але надзвичайно важливо. В Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка створено всі умови для якісного навчання здобувачів вищої освіти. Так, на дистанційній платформі Google Classroom розміщено всі навчально-методичні матеріали до дисципліни «Кризова психологія», а саме: робоча програма навчальної дисципліни; презентації лекцій; методичні вказівки до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи студентів; тестові завдання, глосарій, тощо. Ці матеріали доступні студентам у будь-який час доби.

Навчальний матеріал дисципліни «Кризова психологія» розділено у межах змістового модулю «Теоретичні та практичні основи кризової психології» між темами:

Тема 1–2. Предмет кризової психології. Предмет, завдання та методи кризової психології. Зміст діяльності кризової психології. Основні поняття кризової психології. Становлення та розвиток кризової психології. Категорії кризової психології. Основні принципи при наданні постраждалому екстреної психологічної допомоги.

Тема 3–4. Поняття кризи та кризової ситуації. Поняття про кризу й критичну ситуацію. Кризова подія. Психічна травма. Поняття про кризовий стан. Психологічний зміст переживання. Скорбота як процес переживання. Поняття про вражаючі фактори в кризовій ситуації, види факторів. Стратегії подолання психологічної травми.

Тема 5. Нормативна криза та можливості її опанування. Поняття життєвої кризи та її види. Фази розвитку кризи (В. М. Заїка). Форми переживання особистістю життєвих криз. Стратегії розв'язання життєвої кризи. Типи відношення до кризи. Гендерні відмінності кризи (моделі поведінки жінок та чоловіків). Техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях.

Тема 6–7. Вік як причина життєвої кризи. Теорії щодо нормативних криз. Вікові кризи та періодизація вікового розвитку. Характеристика вікових криз дитинства. Стратегії розв'язання вікових криз дитинства. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості. Стратегії розв'язання вікових криз дорослішання та дорослості.

Тема 8–10. Особливості психологічної допомоги людям в кризових умовах. Особливості надання психологічної допомоги людині у передсуїцидальному стані. Психологічна допомога людині, яка знаходиться в стані алкогольного сп'яніння. Надання психологічної допомоги людині, яка перебуває у наркотичному стані. Психологічна допомога постраждалим в надзвичайній ситуації. Ситуаційні індикатори суїцидального ризику. Поведінкові індикатори суїцидального ризику. Комунікативні сигнали суїцидального ризику. Когнітивні індикатори суїцидального ризику. Емоційні індикатори суїцидального ризику. Психологічні особливості людини, яка вживає алкоголь. Класифікація та основні групи наркотичних речовин. Особливості роботи психолога МНС в зоні надзвичайної ситуації. Дії психолога в умовах надзвичайної ситуації.

Тема 11. Психологія горя. Психологія людини, яка горює. Ускладнене горе. Допомога людині, яка переживає горе. Переживання суїциду близької людини. Загальна характеристика переживання дітьми горя. Фази дитячого горя. Підхід в роботі з горем, який був запропонований Ворденом у книзі «Консультування і терапія горя». Як спілкуватися з тим, хто втратив близьку людину.

Тема 12. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичну ситуацію. Вікові особливості переживання горя. Реакція дитини на втрату. Допомога психолога дітям різного віку, які пережили травматичну ситуацію. Вимоги до фахівців, що проводять екстрену психологічну допомогу дітям, які пережили трагедію. Як дорослі можуть допомогти дитині тужити через втрату. Особливості реагування дітей на травматичну стресову подію. Перша невідкладна допомога дітям в психотравмуючій ситуації. Використання малювання при роботі з дітьми в травматичних ситуаціях.

Тема 13–14. Психологічна допомога у кризових станах. Екстрена психологічна допомога людям в гострому стресовому стані. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції. Психоедукація та соціальна підтримка. Методи стабілізації психічних станів та психологічної допомоги. Психотехніки подолання травматичних кризових станів. Методи психологічної допомоги в кризових ситуаціях: Психобіографічний дебрифінг. Програма подолання

психічних травм дитинства. Група підтримки дитині в горі. Група підтримки дорослим в горі [1, с. 5–6].

Найважливішим завданням, що покладається на викладача ЗВО, є формування особистості студента як високо валіфікованого професіонала, з набутими відповідними компетенціями та сформованою професійною свідомістю.

Під час розробки освітньо-професійної програми «Кризова психологія» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти враховували важливість розвитку у студентів навиків самопомоги, формування їхньої стресостійкості та життєстійкості.

Так, на лекційних та практичних заняттях з дисципліни «Кризова психологія» використовуємо арт-практики, які спрямовуємо на відновлення психічного здоров'я, навчаємо студентів розв'язувати різнопланові творчі завдання, розуміти себе та інших, допомагаємо знизити почуття тривоги. Структура та зміст занять з використанням арт-практик є багатоваріантними. Викладач ЗВО має можливість обирати арт-технології з урахуванням теми лекційного чи практичного заняття.

Під арт-практиками ми розуміємо поєднання прийомів, які необхідно здійснити для активізації внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її адаптаційних здібностей за допомогою мистецтва [3, с. 36].

Мистецтво і творчість використовуємо для досягнення психологічного благополуччя і взаємодії з іншими. Переконані, що арт-практики можуть бути корисним інструментом для підготовки фахівців з кризової психології, оскільки надають можливість розвивати ключові навички і якості, необхідні для успішної роботи у сфері кризової психології.

Для прикладу схарактеризуємо деякі особливості використання арт-практик при підготовці фахівців з кризової психології:

Емоційний вираз. Малюнок, казка, музика, танець може допомогти студентам виразити свої власні емоції та відчуття. Це особливо важливо в контексті кризової психології, де психологи можуть зіштовхуватися з інтенсивними емоційними реакціями.

Розвиток емпатії. Мистецтво допомагає студентам розуміти та відчувати ситуації і переживання інших. Це може покращити їхню здатність до співчуття та емпатії, що важливо в роботі з людьми в кризових ситуаціях.

Творчий підхід до розв'язання проблем. Арт-практики стимулюють творче мислення, що корисно в роботі з клієнтами, які переживають кризові ситуації. Вони допомагають діагностувати проблеми та знаходити нестандартні рішення.

Релаксація та стресозахисні навички. Арт-практики зменшують стрес, відновлюють життєві сили і допомагають зберігати психологічне здоров'я.

Спільна робота та комунікація. Групові арт-практики сприяють співпраці та взаємодії між студентами, що є важливим аспектом роботи психолога, який часто працює в команді або з іншими фахівцями.

Розвиток самосвідомості. Арт-практики допомагають розвивати самосвідомість і саморефлек-

сію, що може бути корисним для психолога як в роботі з важливими питаннями, так і власними переживаннями.

Переконані, творчий процес, який є складовою художньої творчості, допомагає відшукати нові рішення звичних способів існування, переживань, взаємодій з собою та іншими людьми, що надзвичайно важливо для фахівця з кризової психології.

Наше сьогодні вимагає гнучкої адаптації спеціаліста до мінливих змін, потребує наявності у фахівця з кризової психології швидкого реагування для розв'язання актуальних завдань. Під час практичних занять студенти вирішують типові задачі діяльності кризового психолога, а саме: оволодівають формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості у складних життєвих обставинах, що сприяє значному просуванню на шляху їх професійного вдосконалення.

Так, під час практичних занять з кризової психології студенти: опановують дихальні психотехнології: вправи «Дихання по квадрату», «Кульбаба», «Кола довіри», техніка «5-4-3-2-1» тощо; розв'язують проблемні ситуації; шукають приклади з кінофільмів, у яких герої переживають певні життєві кризи. Роблять психологічний аналіз вікового періоду героя, симптомів переживання кризи та засобів реакції оточення на переживання кризи та засобів подолання вікової кризи, які використовує герої; виконують вправу «Кліше в роботі з людьми, які перебувають в складних життєвих умовах»; відпрацьовують технології психологічної допомоги в ситуації горя (метод роботи з горем, запропонований Джоном Джеймсом і Раселом Фрідманом); виконують вправу «Як спілкуватися з дітьми про смерть і допомогти дітям у подоланні відчуття смутку під час війни» (у вправі використано матеріал з брошури Кун Севенантс (Koen Sevenants), Лінн Джонс (Lynne Jones), Ashley Nemiro); виконують інтерактивну групову вправу «Розгляд етичних принципів надання ППД» (мета: засвоїти етичні принципи надання ППД за допомогою актуалізації психологічного та етичного мислення учасників; посилити групову динаміку); для вироблення алгоритму дій при наданні першої психологічної допомоги виконують вправу «Моделювання кризової події та надання ППД»; опановують навички ППД (вправа «Правильне рішення»); відпрацьовують навички психологічного відновлення (вправа: «Створення карти соціальних зв'язків»); проводять психодіагностику психологічних ресурсів особистості (методика «BASIC Ph») [2].

Переконані, що практико-орієнтоване навчання дозволить сформувати в студентів позитивну мотивацію до успішного опанування фаховими компетентностями, що стане запорукою успіхів не лише в засвоєнні навчальної дисципліни «Кризова психологія», а й у їх майбутній професійній діяльності.

Висновки. Отже, під час розроблення навчально-методичного забезпечення дисципліни «Кризова психологія» керувалися таким принципом: сприяти свідомому творчому засвоєнню студентами важ-

ливості знань основ кризової психології та вміння використовувати їх на практиці.

Загалом, фахівці з кризової психології відіграють важливу роль у забезпеченні допомоги та підтримки тим, хто потребує цього в найскладніших моментах. Підготовка спеціалістів такого фаху є надважливою для забезпечення психологічної безпеки та благополуччя в громадах, суспільстві в цілому.

Компетентні фахівці з кризової психології повинні вміти забезпечувати психологічну підтримку та відновлення психічного здоров'я людей, які пережили травматичні події; мати навички роботи в надзвичайних ситуаціях, де стрес і травматичні події можуть бути особливо небезпечними для людей; надавати допомогу у відновленні після кризових ситуацій; допомагати зменшити психологічні наслідки травматичних подій, такі як посттравма-

тичний стресовий розлад та інші проблеми людей, які перебувають у складних життєвих умовах; ефективно спілкуватися з постраждалими, родичами та іншими фахівцями в кризових ситуаціях; попереджувати кризові ситуації для зменшення ризику виникнення подібних ситуацій у майбутньому.

Переконані, опанування студентами дисципліни «Кризова психологія», є важливим у професійному становленні фахівця з кризової психології, оскільки вона надає необхідні знання та навички для допомоги в складних життєвих ситуаціях та зменшення психологічного страждання людей, що переживають кризи.

Перспективи подальшого вивчення проблеми вбачаємо в узагальненні інноваційних підходів удосконалення фахової компетентності майбутніх фахівців з кризової психології.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Атаманчук Н.М. Робоча програма з дисципліни «Кризова психологія» для студентів спеціальності 053 «Психологія». Полтава, 2023. 15 с.
2. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Методичні вказівки до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи для студентів спеціальності 053 «Психологія». Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023. 42 с.
3. Atamanchuk N. M., Yalanska S. P. Use of art practices in working with higher education students. New impetus for the advancement of pedagogical and psychological sciences in Ukraine and EU countries: research matters : Collective monograph. Vol. 1. Riga, Latvia: "Baltija Publishing", 2021. P. 34–50. DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-032-2-3>
4. Мельничук Т. І., Зубіашвілі І. К. Професійне становлення майбутніх кризових психологів в умовах сучасного закладу вищої освіти. Актуальні проблеми в системі освіти: заклад загальної середньої освіти – до університетська підготовка – заклад вищої освіти : зб. матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції за міжнародною участю 27 квітня 2021 року. К., 2021. С. 189–193.
5. Мельничук Т.І. Соціально-психологічні закономірності економічного самовизначення працюючих студентів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I: *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Випуск 56. Київ : ТОВ-Видавництво «ЛОГОС». С. 52–58.
6. Панок В.Г. Зміст підготовки практичного психолога. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. С. 236–242.
7. Чепелева Н. В. Особистісна підготовка практикуючого психолога. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. С. 242–249.
8. Шевченко Н. Професійна свідомість практичного психолога: структура та специфіка функціонування. *Психологія і суспільство*. 2009. № 4. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/30583/1/%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>