



АНОТАЦІЯ

навчальної дисципліни
«Психологія життєвих криз»

Кафедра психології

Статус дисципліни:	вибіркова
Рівень вищої освіти:	Другий
Ступінь вищої освіти:	Магістр
Галузь знань:	С «Соціальні науки, журналістика та інформація»
Спеціальність:	С4 «Психологія»
Освітня програма:	Освітньо-професійна програма «Психологія»
Форма здобуття вищої освіти:	денна / заочна
Мова навчання:	Українська
Форма підсумкового контролю:	Залік

Навчальна дисципліна «Психологія життєвих криз» є прикладним курсом, спрямованим на формування у здобувачів магістерського рівня комплексних професійних компетентностей у сфері психологічного аналізу, прогнозування та подолання кризових станів у житті особистості. Дисципліна забезпечує системне розуміння психологічних механізмів виникнення криз, факторів ризику, умов адаптивного реагування та розвитку психологічної стійкості людини в умовах соціальної напруги, стресових подій, втрат, змін та складних життєвих обставин.

Здобувачі освіти вивчають типологію життєвих криз, їхню структуру та стадії розвитку, взаємозв'язок кризових станів із когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами особистості. Особлива увага приділяється кризам різних вікових і соціальних періодів – особистісним, професійним, сімейним, кризам ідентичності, кризам у міжособистісних стосунках та кризам, пов'язаним із значними життєвими подіями. Розглядаються їхній

вплив на психічне здоров'я, емоційний стан та соціальну функціональність особистості.

Курс передбачає детальне вивчення психологічних стратегій подолання кризових станів, методів саморегуляції та розвитку стресостійкості, механізмів адаптивної поведінки та конструктивної взаємодії з оточенням. Здобувачі освіти знайомляться з моделями психологічного консультування та підтримки, практичними підходами до кризової інтервенції, методами профілактики емоційного вигорання, дезадаптивних реакцій та ризикованих форм поведінки.

Практична складова дисципліни включає: виконання психодіагностичних методик для оцінювання рівня стресостійкості, емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, здатності до адаптації та ресурсів психологічного відновлення; аналіз кейсів реальних життєвих криз, як індивідуальних, так і групових; моделювання кризових ситуацій та відпрацювання стратегій конструктивного реагування, включно з груповою та міжособистісною взаємодією; вправи на розвиток рефлексії, емоційної саморегуляції, критичного мислення та ефективної комунікації під час кризових подій; розробку індивідуальних та колективних стратегій підтримки та адаптації в умовах кризових змін.

Курс також охоплює психологічні, соціальні та етичні аспекти роботи фахівця з кризовими ситуаціями. Здобувачі освіти розглядають роль психолога як професіонала, здатного створювати психологічно безпечне середовище, підтримувати клієнта у кризі, формувати адаптивні ресурси, сприяти особистісному розвитку та відновленню життєвого балансу.

У межах курсу передбачено тренінгові та інтерактивні елементи: рольові ігри, кейс-стаді, дискусії, робота з практикуючими психологами та аналіз реальних кризових ситуацій у різних соціальних, професійних та міжособистісних контекстах.

Дисципліна сприяє розвитку таких ключових професійних компетентностей: аналіз і оцінка психологічних ризиків та кризових станів;

планування та реалізація кризового втручання; володіння методами саморегуляції та психологічної стабілізації; ефективна комунікація та конструктивна взаємодія в стресових ситуаціях; етична та соціально відповідальна діяльність у сфері психологічного супроводу.

Курс є актуальним для фахівців, які працюють у сфері психології, консультування, соціальної роботи, освіти, менеджменту персоналу, медицини, правоохоронної діяльності та інших професій, де знання механізмів криз, здатність до підтримки та кризового втручання, уміння забезпечувати психологічну безпеку та ефективний супровід є критично важливими для професійної діяльності.