



КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ БІЗНЕСУ ТА ТЕХНОЛОГІЙ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вчена рада

Протокол № 1 від 28.08.2025

Голова вченої ради

О. В. Яковлева



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМ'Ї В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

ВИБІРКОВА ОСВІТНЯ КОМПОНЕНТА

СИЛАБУС

для підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти
за освітньою програмою «Реабілітаційна психологія»

В. Є. Харченко, 2025 рік
harchenko.v@kibit.edu.ua

СХВАЛЕНО

Кафедра психології

Протокол № 1 від 28.08.25

Зав. каф. *Лановенко* Ю. І. Лановенко

Київ 2025

Силабус вибіркової освітньої компоненти ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА СІМ'Ї В ПРОЦЕСІ РЕАБІЛІТАЦІЇ для студентів освітньої програми «Реабілітаційна психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю С4 «Психологія» галузі знань С «Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини».

Розробник: В.Є. Харченко, канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології Київського інституту бізнесу та технологій

Силабус затверджений на засіданні кафедри психології
Протокол № 1 від «28» серпня 2025 року

Завідувач кафедри  Ю. І. Лановенко

© В. Є. Харченко, 2025 рік
© КІБІТ, 2025 рік

1. Анотація курсу

Місце «Психологічна підтримка сім'ї в процесі реабілітації» в програмі навчання: дисципліна відноситься до вибіркової освітньої компоненти професійної підготовки.

Засоби оцінювання – проміжні завдання, підсумковий екзамен, який здійснюється за заліковими білетами (тестовими завданнями).

Форма навчання	Семестр	Кредити ECTS	Години	Лекції	Практичні (семінарські) заняття	СРС	Екзамен
Денна	2	4	120	18	18	82	2
Заочна	2	4	120	10	10	98	2

Мова навчання: українська.

Передреквізити – Загально-психологічні засади психореабілітації, Психологія масової поведінки, Психодіагностика та консультування в психореабілітації, Психологія навчання та психореабілітації дорослих, Психодіагностика та консультування в психореабілітації.

Постреквізити – Групи психореабілітаційної підтримки, Реабілітаційна комунікація, Психореабілітація в умовах медичних закладів, Психореабілітація залежностей, Психореабілітація дитячих травм.

2. Мета курсу

Предметом вивчення навчальної дисципліни є психологічна підтримка сім'ї в процесі реабілітації як комплексний системний процес, що включає виявлення, активізацію та розвиток внутрішніх ресурсів сімейної системи, формування безпечного психологічного простору, адаптацію до кризових подій, а також застосування психотерапевтичних та консультативних методів для покращення психоемоційного стану всіх членів родини.

Метою викладання навчальної дисципліни є сформувати у студентів теоретичні знання та практичні навички з психологічної підтримки сімей у процесі реабілітації, зокрема виявлення та активації внутрішніх ресурсів родини, створення безпечного психологічного простору, адаптації до змін і кризових ситуацій, а також застосування ефективних психотерапевтичних і консультативних методик для підвищення психоемоційного благополуччя членів сім'ї.

Згідно з вимогами освітньої програми, студенти повинні освоїти наступні **компетентності**:

ЗК 01. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 03. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 04. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 05. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

ЗК 06. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 07. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК 09. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК 01. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та/або практики.

СК 07. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.

СК 08. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.

СК 09. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

СК 11. Здатність надавати оперативну психологічну допомогу та використовувати методи психологічного захисту людини в складних життєвих ситуаціях.

СК 14. Здатність до рефлексії та супервізії власної фахової діяльності.

До програмних результатів навчання віднесено:

ПРН 01. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.

ПРН 05. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), проводити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.

ПРН 06. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.

ПРН 08. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.

ПРН 09. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

ПРН 15. Надавати кваліфіковану психологічну допомогу особистості у складних життєвих ситуаціях для активізації ресурсів її життєстійкості.

ПРН 16. Співпрацювати з фахівцями суміжних галузей (педагогами, соціальними працівниками, менеджерами, лікарями, реабілітологами) у процесі психологічного реабілітаційного супроводу клієнта.

Програма навчальної дисципліни складається з **9-и тем**.

3. План лекційних та семінарських занять та завдання до СРС

Основний підручник цього курсу: Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. – Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. – 484 с

Лекція 1. Психологічна підтримка як ключовий елемент сімейної реабілітації

1. Теоретичні підходи до психологічної підтримки у сімейній системі
2. Роль психолога у забезпеченні комплексної реабілітації сім'ї
3. Основні функції психологічної підтримки: інформаційна, емоційна, мотиваційна, регулятивна
4. Системний підхід до сімейної взаємодії в процесі реабілітації
5. Визначення та активізація внутрішніх ресурсів сім'ї як основа успішної підтримки

Практичне заняття 1. Діагностика внутрішніх ресурсів сімейної системи

1. Використання опитувальника «Сімейні ресурси» (Family Resources Scale) для виявлення ресурсів
2. Методи структурованого інтерв'ю для аналізу сімейних ролей та взаємодій
3. Техніка «Сімейне дерево» для виявлення підтримуючих зв'язків
4. Аналіз позитивних сімейних стратегій адаптації
5. Обговорення та інтерпретація результатів діагностики в груповому форматі

СРС 1.

1. Теоретична частина:

- Опишіть власне визначення психологічної підтримки у контексті сімейної реабілітації.
- Розкрийте значення кожної з функцій психологічної підтримки (інформаційної, емоційної, мотиваційної, регулятивної) у відновленні життєдіяльності сім'ї.
- Поясніть, чому системний підхід вважається базовим при роботі з сім'єю у процесі реабілітації.
- Проаналізуйте поняття «внутрішні ресурси сім'ї»: які чинники впливають на їх формування та збереження.

2. Практична частина:

- Складіть умовний приклад сім'ї, яка переживає кризу (хвороба, втрата, війна тощо).
- Використовуючи шкалу «Сімейні ресурси» (Family Resources Scale) або її адаптований варіант, опишіть, які ресурси цієї сім'ї можна вважати сильними, а які потребують відновлення.
- Побудуйте схематичне «Сімейне дерево» для вашого прикладу. Виділіть підтримуючі зв'язки та визначте, хто може виступати «носієм ресурсу».
- Запропонуйте дві стратегії активізації внутрішніх ресурсів цієї сім'ї з урахуванням системного підходу.

3. Рефлексія:

- Які труднощі, на вашу думку, можуть виникнути у психолога під час діагностики сімейних ресурсів?

- Як забезпечити етичність та безпечний простір під час обговорення внутрішніх ресурсів у груповому форматі?

Письмову відповідь додати до Гугл-класу.

Література:

1. Карвасарський, Б. Д. *Психотерапія: Підручник для ВНЗ*. Київ: Здоров'я, 2003. 544 с.
2. Мінухін, С. *Сімейна терапія: основи і методи*. Київ: Основи, 2009. 280 с.
3. Петрова, О. М. Психологічна підтримка сім'ї в умовах кризи // *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 3. С. 12–18.
4. Хейлі, Д. *Терапія проблемних сімей*. Київ: Психея, 2011. 312 с.
5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.
6. McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. *Family Stress, Coping, and Health Project: The Family Inventory of Resources for Management*. St. Paul: University of Minnesota, 1993. 45 p.

Лекція 2. Психологічне та фізичне здоров'я сім'ї у процесі відновлення

1. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я: теоретичний аналіз
2. Психоедукація як інструмент профілактики та підтримки
3. Стрес-фактори у сімейному контексті: класифікація та вплив
4. Методи релаксації та техніки саморегуляції: огляд і ефективність
5. Оцінка психічного стану членів сім'ї: клінічні та психологічні підходи

Практичне заняття 2. Діагностика психічного та фізичного стану членів сім'ї у процесі відновлення.

1. Теоретико-методологічні основи оцінки психічного та фізичного здоров'я сім'ї.
2. Взаємозв'язок психоемоційного та соматичного стану.
3. Психодіагностичні методи дослідження сімейної системи.
4. Шкала сприйнятого стресу (PSS): застосування та аналіз.
5. Клініко-психологічне інтерв'ювання членів сім'ї.
6. Інтерпретація результатів у системному підході.
7. Психоедукаційні стратегії та програми відновлення

СРС 2.

1. Теоретичний блок:
 - Розкрийте взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я сім'ї з позицій системного підходу.
 - Опишіть роль психоедукації у профілактиці стресу та підтримці сімейної адаптації.

- Проаналізуйте вплив хронічних стрес-факторів на психофізіологічний стан членів сім'ї.
- 2. Практичний блок:
 - Проведіть дві діагностичні методики на прикладі реальної або умовної сім'ї:
 1. Шкала сприйнятого стресу (PSS) для оцінки рівня психоемоційного напруження.
 2. Сімейна адаптивність та згуртованість (FACES-III) для визначення особливостей сімейної взаємодії.
 - Опишіть отримані результати та зробіть висновки щодо взаємозв'язку психічного та фізичного стану.
- 3. Аналіз медіа:
 - Перегляньте фільм, що відображає сімейну кризу та процес відновлення (наприклад, *"Pieces of April"*, *"The Pursuit of Happyness"* або український *"Додому"*).
 - Проаналізуйте, як у фільмі показано:
 1. вплив стрес-факторів на психічне та фізичне здоров'я членів сім'ї;
 2. наявність або відсутність психологічної підтримки;
 3. внутрішні ресурси та механізми адаптації.
 - Зробіть висновок, які психоедукаційні інтервенції могли б підсилити процес відновлення у зображеній сім'ї.
- 4. Рефлексія:
 - Які труднощі виникають при оцінці психічного та фізичного стану у реальних сімейних системах?
 - Які методи релаксації, на вашу думку, можна було б інтегрувати у роботу з сім'єю для зниження стресу?

Література:

1. Василенко Т. Д., Кочарян А. С. Психологічне здоров'я особистості: сучасні дослідження та практики. – Київ: Педагогічна думка, 2020. – 284 с.
2. Волошина Н. М. Психоедукація у сімейній психології: теорія та практика // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 47–55.
3. Іванченко О. Ю. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я в умовах сімейної кризи // Практична психологія та соціальна робота. – 2022. – № 6. – С. 12–18.
4. Петренко Л. С. Техніки саморегуляції у сімейній реабілітації: сучасні підходи. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2023. – 212 с.
5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, No. 4. – P. 385–396.
6. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems: assessing family adaptability and cohesion (FACES-III). – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – 52 p.

7. Walsh F. Strengthening family resilience. – 3rd ed. – New York: Guilford Press, 2016. – 400 p.
8. McCubbin H. I., McCubbin M. A. Family stress, coping, and health project: the family inventory of resources for management. – St. Paul: University of Minnesota, 2018. – 65 p.

Лекція 3. Підтримка дітей і дорослих: формування безпечного психологічного простору

1. Поняття психологічної безпеки у сімейній системі
2. Вікові особливості психологічних потреб дітей та дорослих
3. Роль міжособистісної комунікації у створенні психологічного простору
4. Визначення та регулювання меж у сімейних відносинах
5. Практичні підходи до зміцнення довіри та емпатії

Практичне заняття 3. Техніки формування безпечного психологічного простору

1. Вправа «Розвиток емпатії»: рольова гра і обговорення
2. Тренінг активного слухання та зворотного зв'язку
3. Методика «Конфліктний діалог» для конструктивного вирішення конфліктів
4. Розробка сімейних правил комунікації
5. Впровадження технік позитивної вербальної взаємодії

СРС 3.

1. Теоретичний блок:
 - Розкрийте поняття психологічної безпеки у сімейній системі з позицій сучасної психології.
 - Опишіть вікові особливості психологічних потреб дітей та дорослих у контексті створення безпечного простору.
 - Проаналізуйте роль міжособистісної комунікації у формуванні довіри та емпатії.
2. Практичний блок:
 - Проведіть діагностичну методику: *Опитувальник сімейного емоційного клімату* (автори: Ю. Є. Алешина, Л. Я. Гозман; адаптація українською).
 - Оцініть отримані результати та зробіть висновки щодо рівня психологічної безпеки у вибраній сімейній системі (реальній чи умовній).
 - Розробіть приклад сімейних правил комунікації, які сприяють формуванню безпечного психологічного простору.
3. Аналіз медіа:
 - Перегляньте фільм, який піднімає тему сімейних відносин та психологічної безпеки (наприклад, *“Room”* / «Кімната», *“Inside Out”* / «Думками навиворіт», український *“Смон-Земля”*).
 - Проаналізуйте, як у фільмі показані:

- межі у сімейних відносинах;
- вікові особливості психологічних потреб;
- формування довіри та емпатії.

4. Порівняння:

- Порівняйте результати своєї діагностики з моделлю сімейної взаємодії, яка представлена у фільмі.
- Визначте, які техніки формування безпечного простору можна було б впровадити для покращення ситуації у реальному чи кіношному кейсі.

5. Рефлексія:

- Як на ваш погляд змінюється відчуття психологічної безпеки залежно від віку членів сім'ї?
- Які труднощі виникають при встановленні та регулюванні меж у сімейних відносинах?

Література:

1. Савченко, Ю., Гринченко, К., Поліщук, В. *Психологія сім'ї: підручник*. Суми: Університетська книга, 2020. 432 с.
2. Маслянікова, І. В. (ред.) *Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни*. Київ: Університет «Україна», 2023. 219 с.
3. Кременя, В. Г. (ред.) *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді*. Київ: НАПН, 2024. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/>
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. *The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books, 2020. 256 с.
5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 с.

Лекція 4. Адаптація сім'ї до хвороби, травми та змін способу життя.

1. Стадії психологічної адаптації сім'ї: теоретичний огляд
2. Емоційні реакції на кризові події у родині
3. Бар'єри та ресурси адаптації: фактори успішності
4. Психотерапевтичні та консультативні інтервенції в процесі адаптації
5. Перебудова сімейних стратегій і роль сімейних цінностей

Практична робота 4. Оцінка рівня адаптації сім'ї: методика FACES

1. Використання інструменту FACES (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales)
2. Кількісний та якісний аналіз отриманих даних
3. Робота з опором до змін: техніки мотиваційного інтерв'ювання
4. Ідентифікація ресурсів для підтримки адаптації
5. Планування подальшої психокорекційної роботи

CPC 4.

1. Теоретичний аналіз:
 - Опишіть основні стадії психологічної адаптації сім'ї.
 - Розкрийте поняття емоційних реакцій на кризові події у родині.
 - Визначте бар'єри та ресурси, що впливають на успішність адаптації.
2. Практична частина:
 - Проведіть діагностику за методикою *FACES* (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales).
 - Зробіть кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.
 - Опишіть можливі психотерапевтичні інтервенції для підтримки сім'ї з отриманими показниками.
3. Аналіз медіа:
 - Перегляньте художній або документальний фільм, де висвітлюється адаптація сім'ї до хвороби або травми (наприклад: *"My Sister's Keeper"* / «Мій ангел-охоронець», *"Still Alice"* / «Все ще Еліс», *"Ordinary People"* / «Звичайні люди»).
 - Проаналізуйте, як у фільмі показані етапи адаптації, бар'єри та ресурси.
4. Порівняння:
 - Порівняйте результати діагностики сім'ї (реальної або гіпотетичної) з моделлю адаптації, представленою у фільмі.
 - Визначте, які інтервенції можна застосувати для покращення адаптації.
5. Рефлексія:
 - Яку роль відіграють сімейні цінності у процесі адаптації?
 - Як змінюються стратегії сім'ї під час кризи та відновлення?

Література:

1. Савченко, Ю., Гринченко, К., Поліщук, В. *Психологія сім'ї: підручник*. Суми: Університетська книга, 2020. 432 с.
2. Маслянікова, І. В. (ред.) *Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни*. Київ: Університет «Україна», 2023. 219 с.
3. Кременя, В. Г. (ред.) *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді*. Київ: НАПН, 2024. 188 с.
4. Слюсаревський, М. М., Найдьонова, Л. А., Титаренко, Т. М. та ін. *Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін*. Київ: Талком, 2020. 318 с. ISBN 978-617-7832-61-3.
5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.
6. McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. *Family Assessment: Resiliency, Coping and Adaptation*. Madison: University of Wisconsin Publishers, 2020. 312 p.

7. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. *The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books, 2020. 256 p.

Лекція 5. Психологічна допомога сім'ям з людьми з інвалідністю та особливими потребами

1. Особливості функціонування сімей з інвалідами: соціально-психологічний аспект
2. Психоемоційні виклики для батьків та інших членів родини
3. Огляд соціальних та психологічних ресурсів підтримки
4. Психологічні інтервенції: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, підтримка рівності ролей
5. Стратегії профілактики емоційного вигорання серед доглядачів

Практична робота 5. Діагностика та психокорекція сімей з людьми з інвалідністю та особливими потребами

1. Діагностика психоемоційного стану членів сім'ї (HADS, Family Quality of Life Scale)
2. Аналіз системи сімейних ролей (McMaster Family Assessment Device)
3. Виявлення ресурсів підтримки сім'ї (Resource Mapping)
4. Психологічні інтервенції (когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, техніки релаксації)
5. Оцінка ризику емоційного вигорання (Maslach Burnout Inventory)
6. Розробка індивідуального плану психоемоційного відновлення
7. Обговорення та інтерпретація результатів у груповому форматі

СРС 5.

1. Теоретичний аналіз:
 - Охарактеризуйте особливості функціонування сімей з інвалідами з соціально-психологічної точки зору.
 - Розгляньте основні психоемоційні виклики, що виникають у батьків і членів родини.
 - Проаналізуйте соціальні та психологічні ресурси, які використовуються для підтримки таких сімей.
2. Практична частина:
 - Опрацюйте діагностичні методики *HADS* (Hospital Anxiety and Depression Scale) і *Maslach Burnout Inventory* (MBI).
 - Проведіть аналіз гіпотетичних або власних результатів (за можливості).

- Опишіть основні ознаки емоційного вигорання у доглядачів та методи його профілактики.
3. Аналіз медіа:
- Перегляньте документальний або художній фільм, присвячений життю сімей з інвалідами чи особливими потребами (наприклад, “*Intouchables*”, “*The Theory of Everything*”).
 - Проаналізуйте, які психоемоційні виклики та ресурси підтримки були показані, і як сім’я адаптувалася до нових умов.
4. Порівняння і рефлексія:
- Порівняйте отримані теоретичні знання з аналізом фільму.
 - Опишіть, які психологічні інтервенції могли б бути найбільш ефективними у представлених ситуаціях.
 - Розгляньте роль сімейних цінностей і рівності ролей у підтримці психологічного здоров’я.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи

Література:

1. Маслянікова, І. В. (ред.). *Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни*. Київ: Університет «Україна», 2023. 219 с.
2. Савченко, Ю., Гринченко, К., Поліщук, В. *Психологія сім’ї: підручник*. Суми: Університетська книга, 2020. 432 с.
3. Коваль, О. М. *Психологічна підтримка сімей, які виховують дітей з особливими потребами*. Київ: Видавництво Ліра-К, 2022. 256 с.
4. Романенко, І. В. *Психологія сімейного консультування у роботі з інвалідами та їх родинами*. Харків: Права людини, 2021. 198 с.
5. Turnbull, A., Turnbull, R., Shank, M., & Leal, D. *Families, Professionals, and Exceptionality: Positive Outcomes Through Partnerships and Trust*. 7th ed. Boston: Pearson, 2015. 480 p.
6. Corrigan, P. W., & Watson, A. C. *Understanding the Impact of Stigma on People with Disabilities*. Washington, DC: American Psychological Association, 2019. 320 p.
7. Figley, C. R. *Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized*. 2nd ed. New York: Brunner-Routledge, 2002. 224 p.

Лекція 6. Психологічна підтримка сімей у посткризових умовах (війна, переселення, втрата)

1. Кризова психотравма: теоретичні основи та прояви у сімейному контексті
2. Моделі кризового втручання у сімейній психотерапії

Практична робота 6. Кризове консультування сімей: методики стабілізації

1. Техніки першої психологічної допомоги (Psychological First Aid)
2. Вправа «Емоційна стабілізація» (регуляція дихання, тілесні вправи)

- | | |
|--|--|
| 3. Ресилієнтність сімейної системи: чинники та механізми формування
4. Роль соціальної підтримки та участі громади у відновленні
5. Психологічна робота з дітьми, що пережили травму | 3. Робота з травматичними спогадами: основи техніки експозиції
4. Методи відновлення відчуття безпеки в сімейному середовищі
5. Розробка індивідуальних та сімейних планів подальшої підтримки |
|--|--|

CPC 6.

1. Теоретична частина:

- Дайте визначення кризової психотравми та охарактеризуйте її прояви у сімейному контексті.
- Розгляньте основні моделі кризового втручання у сімейній психотерапії.
- Проаналізуйте чинники формування та підтримки ресилієнтності сімейної системи.
- Оцініть роль соціальної підтримки та участі громади у процесі відновлення після війни, переселення чи втрати.
- Опишіть основні принципи роботи психолога з дітьми, що пережили травму.

2. Практична частина:

- Ознайомтесь із методикою *Psychological First Aid (PFA)* та виконайте короткий аналіз її застосування для сімей, які пережили кризу.
- Пройдіть діагностичну методику оцінки посттравматичного стресу (наприклад, *Impact of Event Scale-Revised (IES-R)* або *PTSD Checklist-Civilian Version*).
- Створіть індивідуальний або сімейний план відновлення з використанням технік стабілізації та вправи «Емоційна стабілізація».

3. Аналіз медіа:

- Перегляньте один із документальних або науково-популярних фільмів з українською озвучкою:
 - «Будинок зі скалок» (*A House Made of Splinters*, 2022) – документальний фільм про дітей і сім'ї у кризових умовах війни.
 - «Діти війни» (*Children of War*, 2018) – документальна стрічка про вплив війни на психіку дітей та родин.
- Проаналізуйте, які чинники ресилієнтності та соціальної підтримки показані у фільмі.
- Порівняйте спостереження з теоретичними моделями кризового втручання.

4. Рефлексія:

- Сформулюйте власні висновки щодо ефективних стратегій підтримки сімей у посткризових умовах.

- Визначте рекомендації для психологів щодо роботи з родинами, що пережили травму, переселення або втрату.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи.

Література:

1. Бойко Т. В. *Психологія розвитку дітей і підлітків*. – Київ: Видавництво КНУ, 2019. – 280 с.
2. Гнатюк О. П. *Психореабілітація дітей: теорія і практика*. – Київ: НаУКМА, 2021. – 200 с.
3. Ковальчук І. М. *Методи ігрової та арт-терапії у роботі з дітьми*. – Львів: Світ, 2020. – 175 с.
4. Литвиненко С. В. *Психологія підліткового віку*. – Харків: ХНУ, 2018. – 220 с.
5. Романова О. О. *Психологічна підтримка сім'ї та школи у психореабілітації*. – Київ: Академвидав, 2022. – 150 с.
6. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. – New York: Guilford Press, 2014. – 450 p.
7. Landreth G. L. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. – New York: Routledge, 2019. – 320 p.
8. Malchiodi C. A. *Art Therapy and Health Care*. – New York: Guilford Press, 2018. – 290 p.
9. Shaffer D. R., Kipp K. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. – Belmont: Wadsworth, 2017. – 500 p.
10. Thompson R. A. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. – New York: Springer, 2016. – 220 p.

Лекція 7. Профілактика емоційного вигорання та методи самодопомоги для родини

1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання
2. Клінічні прояви та діагностика вигорання у членів сім'ї
3. Огляд діагностичних інструментів: Maslach Burnout Inventory, опитувальники стресу
4. Техніки релаксації, майндфулнес, когнітивні реструктуризації
5. Розробка стратегій самодопомоги та сімейної підтримки

Практичне заняття 7. Профілактика емоційного вигорання: комплексний підхід

1. Проведення діагностики вигорання за допомогою Maslach Burnout Inventory
2. Вправи на зняття психоемоційного напруження (прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки)
3. Тренінг усвідомленості (майндфулнес) у сімейній практиці
4. Розробка індивідуальних та сімейних планів з підтримки психічного здоров'я
5. Обговорення потенційних ресурсів соціальної підтримки

СРС 7.

Питання для опрацювання.

1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання.
2. Клінічні прояви та діагностика вигорання у членів сім'ї.
3. Огляд діагностичних інструментів (Maslach Burnout Inventory, опитувальники стресу).
4. Техніки релаксації, усвідомленості (майндфулнес) та прості методи відновлення сил у сім'ї.
5. Розробка сімейних правил та планів підтримки психічного здоров'я.
6. Практична частина:
7. Проведення діагностики рівня вигорання.
8. Виконання простих вправ для зняття напруження (дихальні вправи, розслаблення).
9. Обговорення результатів у сім'ї та складання спільного плану підтримки.
10. Перегляд науково-популярного фільму «Stress: Portrait of a Killer» (National Geographic, 2008).
11. Перегляд художнього фільму «1+1» (*Intouchables*, 2011) про підтримку та взаємодопомогу.
12. Короткі висновки про роль сімейної взаємодопомоги у профілактиці емоційного вигорання.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами робіт.

Література:

1. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 78(2). – С. 71–80.
2. Ярошевська С. В. Профілактика емоційного вигорання працівників банківської сфери // Магістерські студії. Альманах. – Вип. 24. – Херсон; Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. – С. 413–417.
3. Варнавська І. В. Профілактика і подолання емоційного вигорання фахівців харчової та переробної промисловості // Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки. – 2024. – № 5. – С. 142–149.
4. Іванюк А. “Психологічна профілактика емоційного вигорання у студентів-психологів” / Цюприк А., Федорович С. // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2019. – № 1(16).
5. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку // Психологічні студії. – 2024. – № 2(17).
6. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.
7. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, No. 4. – P. 385–396.
8. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2016.

9. McCubbin H. I., McCubbin M. A. Family Stress, Coping, and Health Project: the Family Inventory of Resources for Management. – St. Paul : University of Minnesota, 2018.
10. Penzenstadler B., Torkar R., Martinez Montes C. Take a deep breath: benefits of neuroplasticity practices for computer workers. // Data-driven stress reduction study, 2021.

Лекція 8. Довготривала психологічна підтримка та розвиток сімейної системи після кризи

1. Поняття посткризового розвитку сім'ї: теоретичні моделі
2. Механізми стабілізації та відновлення сімейної системи
3. Роль психолога у тривалій реабілітації: консультування та супровід
4. Соціальні та культурні ресурси у відновленні
5. Формування стійких адаптивних стратегій сім'ї на майбутнє

Практичне заняття 8. Діагностика сімейної стійкості та посткризового розвитку

1. Методика оцінки сімейної стійкості (Family Resilience Assessment Scale)
2. Аналіз індивідуальних і колективних ресурсів сім'ї
3. Техніка «Карта ресурсів» (Resilience Mapping)
4. Розробка плану посткризового розвитку сім'ї
5. Обговорення результатів у форматі групового кейс-аналізу

СРС 8.

1. Теоретичний аналіз:

- Опишіть поняття посткризового розвитку сім'ї.
- Охарактеризуйте механізми стабілізації та відновлення сімейної системи.
- Розкрийте роль психолога у тривалій реабілітації сім'ї.
- Оцініть значення соціальних і культурних ресурсів для відновлення сім'ї.

2. Практична частина:

- Проведіть діагностику за методикою *Family Resilience Assessment Scale (FRAS)*.
- Виконайте аналіз ресурсів за Цюріхською моделлю ресурсності (Zurich Resource Model, ZRM).
- Складіть «Карту ресурсів» (Resilience Mapping) сім'ї.

3. Аналіз медіа:

Перегляньте один із наступних науково-популярних фільмів з українською озвучкою або субтитрами:

- “Resilience: The Biology of Stress and the Science of Hope” (2016) – доступний з укр. субтитрами на YouTube

- “The Mask You Live In” (2015) – фільм про соціальні аспекти розвитку та адаптації (є варіанти з укр. субтитрами на Vimeo)
 - “Won’t You Be My Neighbor?” (2018) – документальний фільм про підтримку і розвиток соціальних ресурсів (укр. субтитри)
- Проаналізуйте, як у фільмі представлені процеси стабілізації, ресурси та роль підтримки.

4. Рефлексія:

- Порівняйте теоретичні моделі і реальні приклади з фільму.
- Опишіть, які соціальні та культурні ресурси найбільш важливі для тривалої адаптації.
- Запропонуйте рекомендації для психолога щодо підтримки сімей після кризи.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи.

Література:

1. Кременя В. Г. (ред.). Захист і підтримка ментального здоров’я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді. Київ : НАПН, 2024. 188 с.
2. Савченко Ю., Гринченко К., Поліщук В. Психологія сім’ї : підручник. Суми : Університетська книга, 2020. 432 с.
3. Маслянікова І. В. (ред.). Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни. Київ : Університет «Україна», 2023. 219 с.
4. Walsh F. Strengthening Family Resilience. 3rd ed. New York : Guilford Press, 2016. 400 p.
5. McCubbin H. I., McCubbin M. A. Family Assessment : Resiliency, Coping and Adaptation. Madison : University of Wisconsin Publishers, 2020. 312 p.
6. Richardson G. E. The metatheory of resilience and resiliency // Journal of Clinical Psychology. 2002. Vol. 58, no. 3. P. 307–321.
7. Ungar M. (ed.) The Social Ecology of Resilience : A Handbook of Theory and Practice. New York : Springer, 2012. 437 p.

Лекція 9. Інтеграція психологічної підтримки в мультидисциплінарну систему реабілітації

1. Модель біопсихосоціального підходу у роботі з сім’єю
2. Співпраця психолога з медичними, соціальними та освітніми структурами
3. Психологічний супровід у довготривалих реабілітаційних програмах
4. Міжвідомча взаємодія як умова ефективної допомоги

Практичне заняття 9. Розробка індивідуального плану сімейної реабілітації

1. Використання методики Family Needs Survey для виявлення потреб
2. Створення мультидисциплінарного плану підтримки сім’ї
3. Техніка SMART-цілей у сімейній реабілітації
4. Аналіз ролей та функцій спеціалістів у команді

5. Професійні стандарти та етичні принципи міждисциплінарної роботи

5. Презентація кейсів і колективне обговорення планів

CPC 9.

1. Теоретичний аналіз:

- Охарактеризуйте модель біопсихосоціального підходу у роботі з сім'єю.
- Розгляньте особливості співпраці психолога з медичними, соціальними та освітніми структурами.
- Проаналізуйте роль психологічного супроводу у довготривалих реабілітаційних програмах.
- Оцініть значення міжвідомчої взаємодії для ефективності допомоги.
- Визначте основні професійні стандарти та етичні принципи міждисциплінарної роботи.

2. Практична частина:

- Ознайомтесь із діагностичною методикою *Family Needs Survey (FNS)* для виявлення потреб сім'ї.
- Проведіть аналіз потреб (за матеріалами кейсу або гіпотетичними даними).
- Розробіть мультидисциплінарний план підтримки сім'ї із застосуванням техніки SMART-цілей.
- Проаналізуйте ролі та функції різних спеціалістів у команді реабілітації.

3. Аналіз медіа:

- Перегляньте науково-популярний фільм: "Heal" (2017) – документальна стрічка про психосоматичні аспекти здоров'я та комплексний підхід у реабілітації (доступний з українськими субтитрами на YouTube).
- Проаналізуйте, як у фільмі представлені мультидисциплінарні підходи та роль психології.

4. Рефлексія:

- Порівняйте теоретичні знання з інформацією з фільму.
- Обґрунтуйте значення мультидисциплінарної співпраці для реабілітації сімей.
- Сформулюйте рекомендації щодо впровадження етичних стандартів у роботі команди спеціалістів.

Прикріпити до Гугл-класу свої напрацювання, які свідчать про відпрацювання практичного заняття 1.

Література:

1. Кравченко С. І. Психологічна допомога в умовах міждисциплінарної взаємодії. Київ : Видавництво КНУ імені Тараса Шевченка, 2022. 208 с.
2. Петренко Л. В. Психологічні аспекти мультидисциплінарної реабілітації в Україні. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2021. 184 с.

3. Орлова Н. М. Міжвідомча співпраця в соціальній та психологічній підтримці сімей. Харків : Права людини, 2023. 240 с.
4. Бондаренко О. В. Психологічна допомога в умовах мультидисциплінарної взаємодії: методологія і практика. Київ : Центр психологічної підтримки, 2022. 264 с.
5. Костенко І. М. Мультидисциплінарні підходи в соціальній роботі з сім'ями, що потребують реабілітації. Львів : Видавництво ЛНУ, 2021. 198 с.
6. Левченко Т. В. Психологічний супровід у системі комплексної реабілітації: теорія і практика. Харків : Права людини, 2023. 220 с.
7. Wade D. T., Halligan P. W. The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come // *Clinical Rehabilitation*. 2017. Vol. 31, no. 8. P. 995–1004.
8. Slade M., Amering M., Oades L., Caputi P. Recovery: an international perspective // *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*. 2008. Vol. 17, no. 2. P. 128–137.
9. Whitehead D., Winstanley J. *Health Promotion and Health Education*. 2nd ed. London : Elsevier Health Sciences, 2020. 410 p.

План занять та СРС для заочної форми

Лекція 1. Психологічна підтримка як ключовий елемент сімейної реабілітації

1. Теоретичні підходи до психологічної підтримки у сімейній системі
2. Роль психолога у забезпеченні комплексної реабілітації сім'ї
3. Основні функції психологічної підтримки: інформаційна, емоційна, мотиваційна, регулятивна
4. Системний підхід до сімейної взаємодії в процесі реабілітації
5. Визначення та активізація внутрішніх ресурсів сім'ї як основа успішної підтримки

Практичне заняття 1. Діагностика внутрішніх ресурсів сімейної системи

1. Використання опитувальника «Сімейні ресурси» (Family Resources Scale) для виявлення ресурсів
2. Методи структурованого інтерв'ю для аналізу сімейних ролей та взаємодій
3. Техніка «Сімейне дерево» для виявлення підтримуючих зв'язків
4. Аналіз позитивних сімейних стратегій адаптації
5. Обговорення та інтерпретація результатів діагностики в груповому форматі

СРС 1.

1. Теоретична частина:

- Опишіть власне визначення психологічної підтримки у контексті сімейної реабілітації.

- Розкрийте значення кожної з функцій психологічної підтримки (інформаційної, емоційної, мотиваційної, регулятивної) у відновленні життєдіяльності сім'ї.
- Поясніть, чому системний підхід вважається базовим при роботі з сім'єю у процесі реабілітації.
- Проаналізуйте поняття «внутрішні ресурси сім'ї»: які чинники впливають на їх формування та збереження.

2. Практична частина:

- Складіть умовний приклад сім'ї, яка переживає кризу (хвороба, втрата, війна тощо).
- Використовуючи шкалу «Сімейні ресурси» (Family Resources Scale) або її адаптований варіант, опишіть, які ресурси цієї сім'ї можна вважати сильними, а які потребують відновлення.
- Побудуйте схематичне «Сімейне дерево» для вашого прикладу. Виділіть підтримуючі зв'язки та визначте, хто може виступати «носієм ресурсу».
- Запропонуйте дві стратегії активізації внутрішніх ресурсів цієї сім'ї з урахуванням системного підходу.

3. Рефлексія:

- Які труднощі, на вашу думку, можуть виникнути у психолога під час діагностики сімейних ресурсів?
- Як забезпечити етичність та безпечний простір під час обговорення внутрішніх ресурсів у груповому форматі?

Письмову відповідь додати до Гугл-класу.

Література:

1. Карвасарський, Б. Д. *Психотерапія: Підручник для ВНЗ*. Київ: Здоров'я, 2003. 544 с.
2. Мінухін, С. *Сімейна терапія: основи і методи*. Київ: Основи, 2009. 280 с.
3. Петрова, О. М. Психологічна підтримка сім'ї в умовах кризи // *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 3. С. 12–18.
4. Хейлі, Д. *Терапія проблемних сімей*. Київ: Психея, 2011. 312 с.
5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 p.
6. McCubbin, H. I., & McCubbin, M. A. *Family Stress, Coping, and Health Project: The Family Inventory of Resources for Management*. St. Paul: University of Minnesota, 1993. 45 p.

Лекція 2. Психологічне та фізичне здоров'я сім'ї у процесі відновлення

1. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я: теоретичний аналіз

Практичне заняття 2. Діагностика психічного та фізичного стану членів сім'ї у процесі відновлення.

1. Теоретико-методологічні основи оцінки психічного та фізичного здоров'я сім'ї.

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 2. Психоедукація як інструмент профілактики та підтримки 3. Стрес-фактори у сімейному контексті: класифікація та вплив 4. Методи релаксації та техніки саморегуляції: огляд і ефективність 5. Оцінка психічного стану членів сім'ї: клінічні та психологічні підходи | <ol style="list-style-type: none"> 2. Взаємозв'язок психоемоційного та соматичного стану. 3. Психодіагностичні методи дослідження сімейної системи. 4. Шкала сприйнятого стресу (PSS): застосування та аналіз. 5. Клініко-психологічне інтерв'ювання членів сім'ї. 6. Інтерпретація результатів у системному підході. 7. Психоедукаційні стратегії та програми відновлення |
|---|--|

CPC 2.

1. Теоретичний блок:

- Розкрийте взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я сім'ї з позицій системного підходу.
- Опишіть роль психоедукації у профілактиці стресу та підтримці сімейної адаптації.
- Проаналізуйте вплив хронічних стрес-факторів на психофізіологічний стан членів сім'ї.

2. Практичний блок:

- Проведіть дві діагностичні методики на прикладі реальної або умовної сім'ї:
 1. Шкала сприйнятого стресу (PSS) для оцінки рівня психоемоційного напруження.
 2. Сімейна адаптивність та згуртованість (FACES-III) для визначення особливостей сімейної взаємодії.
- Опишіть отримані результати та зробіть висновки щодо взаємозв'язку психічного та фізичного стану.

3. Аналіз медіа:

- Перегляньте фільм, що відображає сімейну кризу та процес відновлення (наприклад, *"Pieces of April"*, *"The Pursuit of Happyness"* або український *"Додому"*).
- Проаналізуйте, як у фільмі показано:
 - вплив стрес-факторів на психічне та фізичне здоров'я членів сім'ї;
 - наявність або відсутність психологічної підтримки;
 - внутрішні ресурси та механізми адаптації.

Зробіть висновок, які психоедукаційні інтервенції могли б підсилити процес відновлення у зображеній сім'ї.

4. Рефлексія:

Які труднощі виникають при оцінці психічного та фізичного стану у реальних сімейних системах?

Які методи релаксації, на вашу думку, можна було б інтегрувати у роботу з сім'єю для зниження стресу?

Література:

1. Василенко Т. Д., Кочарян А. С. Психологічне здоров'я особистості: сучасні дослідження та практики. – Київ: Педагогічна думка, 2020. – 284 с.
2. Волошина Н. М. Психоедукація у сімейній психології: теорія та практика // Психологія і суспільство. – 2021. – № 2. – С. 47–55.
3. Іванченко О. Ю. Взаємозв'язок психічного та фізичного здоров'я в умовах сімейної кризи // Практична психологія та соціальна робота. – 2022. – № 6. – С. 12–18.
4. Петренко Л. С. Техніки саморегуляції у сімейній реабілітації: сучасні підходи. – Львів: Видавництво ЛНУ, 2023. – 212 с.
5. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. – 1983. – Vol. 24, No. 4. – P. 385–396.
6. Olson D. H. Circumplex model of marital and family systems: assessing family adaptability and cohesion (FACES-III). – Minneapolis: University of Minnesota, 1991. – 52 p.
7. Walsh F. Strengthening family resilience. – 3rd ed. – New York: Guilford Press, 2016. – 400 p.
8. McCubbin H. I., McCubbin M. A. Family stress, coping, and health project: the family inventory of resources for management. – St. Paul: University of Minnesota, 2018. – 65 p.

Лекція 3. Підтримка дітей і дорослих: формування безпечного психологічного простору

1. Поняття психологічної безпеки у сімейній системі
2. Вікові особливості психологічних потреб дітей та дорослих
3. Роль міжособистісної комунікації у створенні психологічного простору
4. Визначення та регулювання меж у сімейних відносинах
5. Практичні підходи до зміцнення довіри та емпатії

Практичне заняття 3. Техніки формування безпечного психологічного простору

1. Вправа «Розвиток емпатії»: рольова гра і обговорення
2. Тренінг активного слухання та зворотного зв'язку
3. Методика «Конфліктний діалог» для конструктивного вирішення конфліктів
4. Розробка сімейних правил комунікації
5. Впровадження технік позитивної вербальної взаємодії

СРС 3.

1. Теоретичний блок:

- Розкрийте поняття психологічної безпеки у сімейній системі з позицій сучасної психології.

- Опишіть вікові особливості психологічних потреб дітей та дорослих у контексті створення безпечного простору.
- Проаналізуйте роль міжособистісної комунікації у формуванні довіри та емпатії.

2. Практичний блок:

Проведіть діагностичну методику:

Опитувальник сімейного емоційного клімату (автори: Ю. Є. Алешина, Л. Я. Гозман; адаптація українською).

- Оцініть отримані результати та зробіть висновки щодо рівня психологічної безпеки у вибраній сімейній системі (реальній чи умовній).

Розробіть приклад **сімейних правил комунікації**, які сприяють формуванню безпечного психологічного простору.

3. Аналіз медіа:

Перегляньте фільм, який піднімає тему сімейних відносин та психологічної безпеки (наприклад, *“Room”* / «Кімната», *“Inside Out”* / «Думками навиворіт», український *“Стоп-Земля”*).

Проаналізуйте, як у фільмі показані:

- межі у сімейних відносинах;
- вікові особливості психологічних потреб;
- формування довіри та емпатії.

4. Порівняння:

- Порівняйте результати своєї діагностики з моделлю сімейної взаємодії, яка представлена у фільмі.
- Визначте, які техніки формування безпечного простору можна було б впровадити для покращення ситуації у реальному чи кіношному кейсі.

5. Рефлексія:

- Як на ваш погляд змінюється відчуття психологічної безпеки залежно від віку членів сім'ї?
- Які труднощі виникають при встановленні та регулюванні меж у сімейних відносинах?

Література:

1. Савченко, Ю., Гринченко, К., Поліщук, В. *Психологія сім'ї: підручник*. Суми: Університетська книга, 2020. 432 с.
2. Маслянікова, І. В. (ред.) *Соціально-психологічна підтримка осіб з інвалідністю в умовах війни*. Київ: Університет «Україна», 2023. 219 с.
3. Кременя, В. Г. (ред.) *Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді*. Київ: НАПН, 2024. 188 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743861/>
4. Siegel, D. J., & Bryson, T. P. *The Power of Showing Up: How Parental Presence Shapes Who Our Kids Become and How Their Brains Get Wired*. New York: Ballantine Books, 2020. 256 с.

5. Walsh, F. *Strengthening Family Resilience*. 3rd ed. New York: Guilford Press, 2016. 400 с.

Лекція 4. Психологічна підтримка сімей у посткризових умовах (війна, переселення, втрата)

1. Кризова психотравма: теоретичні основи та прояви у сімейному контексті
2. Моделі кризового втручання у сімейній психотерапії
3. Ресилієнтність сімейної системи: чинники та механізми формування
4. Роль соціальної підтримки та участі громади у відновленні
5. Психологічна робота з дітьми, що пережили травму

Практична робота 4. Кризове консультування сімей: методики стабілізації

1. Техніки першої психологічної допомоги (Psychological First Aid)
2. Вправа «Емоційна стабілізація» (регуляція дихання, тілесні вправи)
3. Робота з травматичними спогадами: основи техніки експозиції
4. Методи відновлення відчуття безпеки в сімейному середовищі
5. Розробка індивідуальних та сімейних планів подальшої підтримки

CPC 4.

1. Теоретична частина:

- Дайте визначення кризової психотравми та охарактеризуйте її прояви у сімейному контексті.
- Розгляньте основні моделі кризового втручання у сімейній психотерапії.
- Проаналізуйте чинники формування та підтримки ресилієнтності сімейної системи.
- Оцініть роль соціальної підтримки та участі громади у процесі відновлення після війни, переселення чи втрати.
- Опишіть основні принципи роботи психолога з дітьми, що пережили травму.

2. Практична частина:

- Ознайомтесь із методикою *Psychological First Aid (PFA)* та виконайте короткий аналіз її застосування для сімей, які пережили кризу.
- Пройдіть діагностичну методику оцінки посттравматичного стресу (наприклад, *Impact of Event Scale-Revised (IES-R)* або *PTSD Checklist-Civilian Version*).
- Створіть індивідуальний або сімейний план відновлення з використанням технік стабілізації та вправи «Емоційна стабілізація».

3. Аналіз медіа:

- Перегляньте один із документальних або науково-популярних фільмів з українською озвучкою:
 - «Будинок зі скалок» (*A House Made of Splinters*, 2022) – документальний фільм про дітей і сім'ї у кризових умовах війни.

- «Діти війни» (Children of War, 2018) – документальна стрічка про вплив війни на психіку дітей та родин.
- Проаналізуйте, які чинники ресилієнтності та соціальної підтримки показані у фільмі.
- Порівняйте спостереження з теоретичними моделями кризового втручання.

4. Рефлексія:

- Сформулюйте власні висновки щодо ефективних стратегій підтримки сімей у посткризових умовах.
- Визначте рекомендації для психологів щодо роботи з родинами, що пережили травму, переселення або втрату.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами роботи.

Література:

1. Бойко Т. В. *Психологія розвитку дітей і підлітків*. – Київ: Видавництво КНУ, 2019. – 280 с.
2. Гнатюк О. П. *Психореабілітація дітей: теорія і практика*. – Київ: НаУКМА, 2021. – 200 с.
3. Ковальчук І. М. *Методи ігрової та арт-терапії у роботі з дітьми*. – Львів: Світ, 2020. – 175 с.
4. Литвиненко С. В. *Психологія підліткового віку*. – Харків: ХНУ, 2018. – 220 с.
5. Романова О. О. *Психологічна підтримка сім'ї та школи у психореабілітації*. – Київ: Академвидав, 2022. – 150 с.
6. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. – New York: Guilford Press, 2014. – 450 p.
7. Landreth G. L. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. – New York: Routledge, 2019. – 320 p.
8. Malchiodi C. A. *Art Therapy and Health Care*. – New York: Guilford Press, 2018. – 290 p.
9. Shaffer D. R., Kipp K. *Developmental Psychology: Childhood and Adolescence*. – Belmont: Wadsworth, 2017. – 500 p.
10. Thompson R. A. *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*. – New York: Springer, 2016. – 220 p.

Лекція 5. Профілактика емоційного вигорання та методи самодопомоги для родини

1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання
2. Клінічні прояви та діагностика вигорання у членів сім'ї
3. Огляд діагностичних інструментів: Maslach Burnout

Практичне заняття 5. Профілактика емоційного вигорання: комплексний підхід

1. Проведення діагностики вигорання за допомогою Maslach Burnout Inventory
2. Вправи на зняття психоемоційного напруження (прогресивна м'язова релаксація, дихальні техніки)

- | | |
|---|---|
| <p>Inventory, опитувальники стресу</p> <p>4. Техніки релаксації, майндфулнес, когнітивні реструктуризації</p> <p>5. Розробка стратегій самодопомоги та сімейної підтримки</p> | <p>3. Тренінг усвідомленості (майндфулнес) у сімейній практиці</p> <p>4. Розробка індивідуальних та сімейних планів з підтримки психічного здоров'я</p> <p>5. Обговорення потенційних ресурсів соціальної підтримки</p> |
|---|---|

СРС 5.

Питання для опрацювання.

1. Теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання.
2. Клінічні прояви та діагностика вигорання у членів сім'ї.
3. Огляд діагностичних інструментів (Maslach Burnout Inventory, опитувальники стресу).
4. Техніки релаксації, усвідомленості (майндфулнес) та прості методи відновлення сил у сім'ї.
5. Розробка сімейних правил та планів підтримки психічного здоров'я.
6. Практична частина:
7. Проведення діагностики рівня вигорання.
8. Виконання простих вправ для зняття напруження (дихальні вправи, розслаблення).
9. Обговорення результатів у сім'ї та складання спільного плану підтримки.
10. Перегляд науково-популярного фільму «Stress: Portrait of a Killer» (National Geographic, 2008).
13. Перегляд художнього фільму «1+1» (*Intouchables*, 2011) про підтримку та взаємодопомогу.
14. Короткі висновки про роль сімейної взаємодопомоги у профілактиці емоційного вигорання.

Додати до Гугл-класу вордовські файли з результатами робіт.

Література:

1. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості // Вісник Національного університету оборони України. – 2024. – № 78(2). – С. 71–80.
2. Ярошевська С. В. Профілактика емоційного вигорання працівників банківської сфери // Магістерські студії. Альманах. – Вип. 24. – Херсон; Івано-Франківськ : ХДУ, 2024. – С. 413–417.
3. Варнавська І. В. Профілактика і подолання емоційного вигорання фахівців харчової та переробної промисловості // Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки. – 2024. – № 5. – С. 142–149.
4. Іванюк А. “Психологічна профілактика емоційного вигорання у студентів-психологів” / Цюприк А., Федорович С. // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2019. – № 1(16).

5. Теслик Н. М., Мартинюк С. Л., Ксенженко В. С. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання осіб юнацького віку // Психологічні студії. – 2024. – № 2(17).
6. Maslach C., Jackson S. E. Maslach Burnout Inventory. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1981.
7. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – 3rd ed. – New York : Guilford Press, 2016.
8. McCubbin H. I., McCubbin M. A. Family Stress, Coping, and Health Project: the Family Inventory of Resources for Management. – St. Paul : University of Minnesota, 2018.
9. Penzenstadler B., Torkar R., Martinez Montes C. Take a deep breath: benefits of neuroplasticity practices for computer workers. // Data-driven stress reduction study, 2021.

4. Засоби діагностики результатів навчання

Перелік питань для підсумкового контролю:

1. Що таке психологічна підтримка у контексті сімейної реабілітації?
2. Які основні функції психологічної підтримки у відновленні сімейної системи?
3. Як визначається резилієнтність сім'ї?
4. Які ключові компоненти психологічної підтримки?
5. Яке значення має міждисциплінарний підхід у сімейній реабілітації?
6. Які основні виклики виникають при психологічній підтримці сімей?
7. Як відбувається взаємодія психолога з іншими фахівцями у реабілітації сім'ї?
8. Що таке системний підхід до сім'ї?
9. Які внутрішні ресурси сім'ї можуть підтримувати процес реабілітації?
10. Яким чином сімейна взаємодопомога впливає на психологічне здоров'я родини?
11. Як пов'язане психологічне і фізичне здоров'я у сімейному контексті?
12. Які психофізіологічні механізми впливають на здоров'я родини під час кризи?
13. Що таке психоедукація і яку роль вона відіграє в підтримці здоров'я сім'ї?
14. Які основні фактори стресу впливають на сімейне здоров'я?
15. Як можна оцінити рівень психічного здоров'я членів сім'ї?
16. Які методи релаксації найбільш ефективні для відновлення психофізіологічного балансу?
17. Що таке соматизація в контексті сімейного стресу?
18. Що таке безпечний психологічний простір у сім'ї?
19. Які ознаки психічних розладів можуть проявлятися у кризових сімейних ситуаціях?

20. Як впливає підтримка родини на відновлення фізичного здоров'я?
21. Які ризики має ігнорування психологічного стану під час фізичної реабілітації?
22. Які потреби дітей і дорослих у створенні психологічної безпеки?
23. Як формуються межі у сімейних взаєминах?
24. Яка роль комунікації у підтримці психологічного простору?
25. Як можна виявити порушення психологічних меж у сім'ї?
26. Які методи арт-терапії використовуються для роботи з сімейним простором?
27. Як сімейні ролі впливають на психологічну безпеку?
28. Що таке емпатія і яку роль вона відіграє у сімейній підтримці?
29. Які практики сприяють зміцненню довіри у родині?
30. Як розвивати активне слухання у сімейних взаєминах?
31. Які стадії адаптації сім'ї до хвороби або травми?
32. Які фактори можуть ускладнювати процес адаптації?
33. Як психолог може сприяти адаптації сім'ї?
34. Яка роль сімейних ролей у процесі адаптації?
35. Як визначити рівень адаптації сім'ї за допомогою методики FACES?
36. Які емоційні реакції типові для сімей у процесі адаптації?
37. Що таке ресурсна карта родини?
38. Як впливає прийняття хвороби на психологічний стан родини?
39. Які психотерапевтичні інтервенції застосовуються для підтримки адаптації?
40. Як відбувається трансформація сімейних стратегій у процесі адаптації?
41. Які специфічні потреби мають сім'ї з інвалідами?
42. Які психоемоційні виклики переживають батьки дітей з інвалідністю?
43. Які методи підтримки самостійності дітей з особливими потребами?
44. Які соціальні ресурси можуть допомогти сім'ям з інвалідами?
45. Що таке «сімейне навантаження» і як його оцінити?
46. Які основні принципи роботи з сім'ями з особливими потребами?
47. Яка роль мультидисциплінарної команди у підтримці таких сімей?
48. Як залучати родину до терапевтичного процесу?
49. Які психологічні інтервенції застосовуються для зміцнення сімейних зв'язків?
50. Що таке травматичний стрес і як він проявляється у сімейному контексті?
51. Які моделі кризової інтервенції застосовуються в сімейній роботі?
52. Як розвивається резилієнтність сім'ї після кризи?
53. Яка роль соціальних мереж у підтримці постраждалих родин?
54. Як допомогти сім'ї відновити відчуття безпеки?
55. Які особливості роботи з дітьми у посткризовому контексті?
56. Як залучати громаду до підтримки постраждалих сімей?
57. Що таке емоційне вигорання в сімейному контексті?
58. Які причини виникнення вигорання у членів родини?
59. Як розвивати усвідомленість у сімейних взаєминах?
60. Як формувати культуру самопомоги в сім'ї?

5. Оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Умови допуску до підсумкового контролю: виконання всіх завдань, призначених для практичних занять та самостійної роботи.

Методи контролю: письмовий контроль, тестовий контроль.

Форма контролю: залік.

Правила набору балів – протягом курсу студент може набрати 100 балів. Автомат за підсумковий контроль зараховується при наборі студентом не менше 60 балів (це відповідає «задовільній» оцінці та оцінці «Е» за системою ECTS). До 60 балів студент обов'язково здає іспит, який проводиться у тестовій формі (список запитань пропонувано). Якщо студент набрав більше 60 балів, він іде на іспит за бажанням. По кожній темі можна набрати наступну максимальну кількість балів:

Теми	Максимальна оцінка на семінарському занятті для денної форми	Максимальна оцінка за СРС для денної форми навчання	Максимальна оцінка на семінарському занятті для заочної форми навчання	Максимальна оцінка за СРС для заочної форми навчання
1	2	4	4	8
2	2	4		
3	2	4	4	8
4	2	4		
5	2	4	4	8
6	2	4		
7	2	5	4	8
8	2	5		
9	4	6	4	8
Підсумок	20	40	20	40
Залік	40		40	

Шкала оцінювання

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відмінно	A	відмінне виконання
82-89	добре	B	вище середнього рівня
75-81		C	загалом хороша робота
67-74	задовільно	D	непогано
60-66		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	незадовільно	FX	необхідне перескладання

Підсумкова семестрова оцінка у випадку складання заліку визначається як сума поточної семестрової та екзаменаційної оцінок у балах. Зазначена оцінка заноситься до екзаменаційної відомості та індивідуального навчального плану здобувача освіти. Повторне складання екзаменів, заліків допускається не більше як два рази з кожного освітнього компонента (дисципліни): один раз – викладачеві, другий – комісії, яку створює декан факультету.

6. Політика курсу

1. Політика викладача щодо здобувача освіти полягає в послідовному та цілеспрямованому здійсненні освітнього процесу на засадах прозорості, доступності, наукової обґрунтованості, методичної доцільності та відповідальності учасників освітнього процесу.
2. Вивчення дисципліни передбачає постійну роботу здобувачів освіти на кожному занятті. Середовище під час проведення лекційних та практичних занять є творчим, дружнім, відкритим для конструктивної критики та дискусії. Здобувачі освіти повинні здійснювати попередню підготовку до занять згідно з переліком рекомендованих джерел.
3. Самостійна домашня робота є обов'язковою для студентів індивідуальної форми навчання. Студенти, які навчаються на стаціонарі, виконують її в об'ємі, необхідному для набрання достатньої кількості балів. Робота повинна бути здана у зазначений термін в Гугл-класі. В разі несвоєчасного виконання завдання на автора буде накладено штраф балів. В разі систематичного (більше 3 разів) спізнення, бали за виконану роботу нараховуватися не будуть.
4. Студентам рекомендується вести зошит з підготовки до занять, у який заносяться основні позиції лекційного заняття та представлено конспекти рекомендованих першоджерел з питань, що виносяться на практичні заняття. Представлений у зошиті матеріал має бути чітко структурований відповідно до питань, які розглядаються на занятті.
5. Під час дискусії, представлення групових робіт, під час виконання тренінгових завдань участь у них обов'язкова для всіх членів групи. Необхідно вміти не лише виконати поставлене завдання, а й обґрунтувати його, пояснити особливості та висновки.
6. Поведінка на заняттях регламентується загальними правилами поведінки в учбових закладах та соціальними нормами взаємодії (не дозволяється застосовувати нецензурну лексику, перебивати викладача та одногрупників, самостійно без дозволу пересуватися по аудиторії, розмовляти під час занять по мобільному телефону або в соцмережах).
7. Враховуються бали набрані на практичних заняттях, самостійній роботі та бали підсумкового тестування. При цьому обов'язково враховуються присутність на заняттях та активність студента під час практичного заняття; недопустимість пропусків та запізнень на заняття.

8. В умовах онлайн-навчання спілкування викладачів зі студентами здійснюються за допомогою дистанційних технологій (мережі Інтернет, електронної пошти).
9. Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти можуть отримати у науково-педагогічних працівників кафедри психології, який безпосередньо проводить заняття, або звернувшись з письмовим запитом на електронну пошту за адресою dekanat@kibit.edu.ua

ГУГЛ-КЛАС

<https://classroom.google.com/c/Njg3NzMzMzY2OTMz?cjc=f4anuj6>