

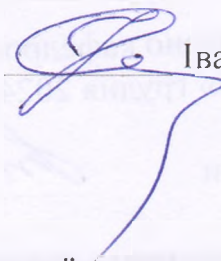
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації  
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,  
протокол від « 12 » 12 2024 № 5

Голова НМР



Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

Робоча програма навчальної дисципліни

**«КРИЗОВА ПСИХОЛОГІЯ»**

для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

денної та заочної форми навчання

галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»


спеціальність 053 «Психологія»

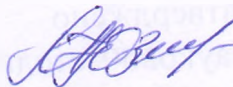
освітня програма «Психологія»

статус дисципліни: обов'язкова

Ірпінь 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Кризова психологія» укладена на основі освітньо-професійної програми «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», затвердженої Вченою радою Університету від 12.07.2024, протокол №19.


Укладач:  М. Заушнікова, к. психол.н., доцент,  
доцент кафедри психології, педагогіки та  
суспільних дисциплін

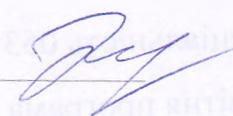
Гарант освітньої програми  М. Заушнікова, к.психол.н., доцент

Розглянуто і схвалено кафедрою психології, педагогіки та суспільних дисциплін,  
протокол від « 05» грудня 2024, № 8

Завідувач кафедри  І. Петухова, к.пед.н., доцент

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних  
технологій, спорту та реабілітації, протокол від «16» грудня 2024, № 5

Голова Вченої ради  
факультету соціально-гуманітарних  
технологій, спорту та реабілітації  Н. Зикун, д. н.із соц. ком.,  
професор

Завідувач навчально-  
методичного відділу  І. Качур, к. біол. н., доцент

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

### ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО  
на засіданні кафедри психології, педагогіки та соціології  
Протокол від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_.

| Навчальний рік | Дата засідання кафедри – розробника РІПНД | Номер протоколу | Підпис завідувача кафедри | Підпис гаранта ОП |
|----------------|---|-----------------|---------------------------|-------------------|
|                |   |                 |                           |                   |
|                |   |                 |                           |                   |

# Зміст

|   |    |
|---|----|
| 1. Передмова.....   | 4  |
| 2. Опис навчальної дисципліни .....   | 5  |
| 2.1. Компетентності і результати навчання .....                                 | 6  |
| 2.2. Пререквізити та постреквізити вивчення дисципліни.....                     | 6  |
| 2.3. Структура навчальної дисципліни.....                                       | 7  |
| 2.4. Рейтинг-план.....  | 8  |
| 2.5. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення.....                     | 14 |
| 3. Програма навчальної дисципліни .....   | 15 |
| 4. Критерії оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів вищої освіти ..... | 24 |
| 5. Засоби діагностики результатів навчання.....                                 | 26 |
| 6. Форми та питання поточного та підсумкового контролю.....                     | 27 |
| 7. Рекомендована література .....   | 31 |

## ПЕРЕДМОВА

Навчальна дисципліна «Кризова психологія» відноситься до навчальних дисциплін циклу професійної підготовки освітньої програми професійної підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) зі спеціальності 053 «Психологія».

*Мета навчальної дисципліни* передбачає формування у здобувачів вищої освіти системних теоретичних знань про структуру кризових ситуацій, про психологічні механізми, що забезпечують безпеку поведінки суб'єкта в життєвому просторі; засвоєння ними методів кризової психології й застосування відповідних профілактичних заходів.

*Завдання навчальної дисципліни:* 1) засвоєння студентами наукових понять про предмет і об'єкт кризових ситуацій; 2) знати типології криз і кризові періоди в житті людини; 3) визначення кризових подій та їх психологічних наслідків у житті людини; 4) вивчення основних механізмів та закономірностей протікання криз та їх різновидів; 5) оволодіння формами та методами психологічної допомоги і підтримки особистості в кризовому стані та при травмуючих ситуаціях.

*Предметом вивчення навчальної дисципліни є* особливості поведінки людини в ситуаціях кризової події, стратегії подолання невизначеності життєвого шляху, внутрішньо особистісні, пояснювальні механізми та програми психологічної допомоги та підтримки.

*Об'єкт навчальної дисципліни* – явище кризи та переживання кризових ситуацій.

*Форми організації навчання:* денна, заочна.

*Методи навчання:*

У навчальному процесі дисципліни використовуються наступні методи навчання:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

- словесні, наочні, практичні методи;
- індуктивний та дедуктивний метод;
- творчі, проблемно-пошукові методи;
- навчальна робота під керівництвом та самостійна робота.

2. Метод стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- метод стимулювання інтересу до навчання (створення ситуації інтересу при викладанні матеріалу, початкові дискусії, аналіз життєвих ситуацій);
- метод стимулювання обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, вимоги до вивчення навчальної дисципліни, заохочення);

3. Методи контролю за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності:

- метод усного опитування;
- письмовий контроль;
- тестові методи;
- екзамен.

Програмою навчального курсу передбачено лекції, семінарські, практичні заняття, індивідуально-консультаційна та самостійна робота здобувача вищої освіти, робота в мережі Internet, написання рефератів, наукових тез, есе, презентація власних проєктів.

На лекційних заняттях здобувачі вищої освіти отримують інформацію про теоретичні аспекти курсу. Семінарські та практичні заняття передбачають розкриття актуальних проблем специфіки та практичного застосування знань у подальшій професійній діяльності.

Самостійна робота здобувача вищої освіти передбачає опанування теоретичного матеріалу з рекомендованої літератури, аналіз сучасних досліджень. Наведені у програмі питання для самоконтролю покликані формувати вміння та навички використання аналітичних досліджень.

Індивідуально-консультаційна робота здобувача вищої освіти передбачає написання індивідуально-дослідного завдання у вигляді доповіді та презентації, написання рефератів, доповідей, есе, підготовки наукових публікацій на науково-практичні конференції; вивчення обов'язкової та додаткової літератури, текстів лекцій, проведення опитування, написання наукового проєкту.

Формою підсумкового контролю знань є семестровий екзамен.

## 2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників              | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                      | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів ЄКТС – 4          | Обов'язкова                          |                       |
| Модулів - 2                          | Рік підготовки:                      |                       |
| Змістових модулів - 2                | 3-й                                  | 3-й                   |
| Загальна кількість годин – 120       | Семестр                              |                       |
|                                      | 5-й                                  | 5-й                   |
|                                      | Лекції                               |                       |
|                                      | 22 год.                              | 4 год.                |
|                                      | Семінарські                          |                       |
|                                      | 10 год.                              | 4 год.                |
|                                      | Практичні                            |                       |
|                                      | 8                                    | 0                     |
|                                      | Самостійна робота                    |                       |
|                                      | 78 год.                              | 110 год.              |
|                                      | Індивід.-консультац. робота:         |                       |
|                                      | 2 год.                               | 2 год.                |
| Форма семестрового контролю: екзамен |                                      |                       |

## 2.1. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

| Компетентності  | Результати навчання  |
|---|--|
| ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів та характеризуються комплексністю і невизначеністю умов. |  |
| ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.   |
| ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.  | ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.  |
| ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.  | ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.  |
| ЗК6. Здатність приймати обґрунтовані рішення.   | ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).                                     |
| ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.   | ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.  |
| СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.  | ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (у т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни). |
| СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.   | ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.  |
| СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).   | ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.   |
| СК4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.  | ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.  |
| СК5. Здатність використовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій.   | ПР 19. Знати, розуміти сутність психологічних особливостей та поведінки особистості, застосовувати оптимальні форми професійної взаємодії.   |
| СК7. Здатність аналізувати та систематизувати одержані результати, формулювати аргументовані висновки та  |  |

|  |  |
|--|--|
| рекомендації.  |  |
| СК8. Здатність організувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, у т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема в наслідок війни).                           |  |
| СК9. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту.  |  |
| СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.  |  |
| ФК1. Здатність до аналізу психологічних особливостей та поведінки особистості з урахуванням індивідуально-психологічних властивостей в контексті різноманітних ситуацій професійної взаємодії. |  |

## 2.2. ПРЕРЕКВІЗИТИ І ПОСТРЕКВІЗИТИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

Супутніми для вивчення цієї дисципліни є «Екстремальна психологія».

Наступними для цієї дисципліни буде вивчення предметів «Клінічна психологія».

### 2.3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назви змістових модулів і тем  | Кількість годин |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|----------|-----------|--------------|--------------|----------|---------------|----------|------------|
|  | денна форма     |              |           |           |          |           | заочна форма |              |          |               |          |            |
|  | усь<br>го       | у тому числі |           |           |          |           | усь<br>ого   | у тому числі |          |               |          |            |
| л  |                 | с            | п         | І.к<br>р. | С.<br>р  | л         |              | с            | п        | І.<br>к.<br>р | с.р      |            |
| 1  | 2               | 3            | 4         | 5         | 6        | 7         | 8            | 9            | 10       | 11            | 12       | 13         |
| Модуль I = 2,0 зал. кред. (60 год.) денна форма / 2,0 зал. кред. (60 год.) заочна форма              |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| Змістовий модуль №1. Теоретичні основи кризової психології   |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| Тема 1. Кризова психологія: основні категорії  | 12              | 2            |           |           |          | 10        | 10           |              |          |               |          | 10         |
| Тема 2. Кризи особистості  | 13              | 2            | 2         |           |          | 9         | 14           | 2            | 2        |               |          | 10         |
| Тема 3. Вікові кризи особистості   | 13              | 2            |           | 2         |          | 9         | 12           |              |          |               |          | 12         |
| Тема 4. Кризи ідентичності   | 11              | 2            | 2         |           |          | 7         | 14           |              |          |               |          | 14         |
| Тема 5. Професійні кризи   | 11              | 2            |           | 2         |          | 7         | 10           |              |          |               |          | 10         |
| Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40 хв.)               |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| <b>Разом за Модулем 1</b>  | <b>60</b>       | <b>10</b>    | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>0</b> | <b>42</b> | <b>60</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> | <b>0</b>      | <b>0</b> | <b>56</b>  |
| Модуль II = 2,0 зал. кред. (60 год.) денна форма / Модуль II = 2,0 зал. кред. (60 год.) заочна форма |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| Змістовий модуль №2. Методи та технології подолання кризових явищ                                    |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| Тема 6. Психологічні засоби корекції кризових станів особистості                                     | 14              | 2            | 2         |           |          | 10        | 12           |              |          |               |          | 18         |
| Тема 7. Стрес, травматична подія, травматичний стрес   | 24              | 6            | 2         | 2         |          | 14        | 11           | 2            | 2        |               |          | 18         |
| Тема 8. Втрата як чинник психологічної кризи   | 22              | 4            | 2         | 2         | 2        | 12        | 12           |              |          |               | 2        | 18         |
| Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок семінарського заняття – 40 хв.)               |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| <b>Разом за Модулем 2</b>  | <b>60</b>       | <b>12</b>    | <b>6</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>60</b>    | <b>2</b>     | <b>2</b> | <b>0</b>      | <b>2</b> | <b>54</b>  |
| Форма підсумкового контролю – екзамен  |                 |              |           |           |          |           |              |              |          |               |          |            |
| <b>Усього годин</b>  | <b>120</b>      | <b>22</b>    | <b>10</b> | <b>8</b>  | <b>2</b> | <b>78</b> | <b>120</b>   | <b>4</b>     | <b>4</b> | <b>0</b>      | <b>2</b> | <b>110</b> |



## 2.4. РЕЙТИНГ-ПЛАН

| Години   | Тема  | Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота) | Результати навчання  | Вага оцінки (кількість балів)<br>Денна форма | Вага оцінки (кількість балів)<br>Заочна форма |
|--|---|--|--|--|---|
| Змістовий модуль №1. Теоретичні основи кризової психології |   |  |  |  |   |
| 2/0<br>0/0<br>10/10  | Тема 1. Кризова психологія: основні категорії | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.<br>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.                      | 0<br>0<br>1                                  | 0<br>0<br>1                                   |
| 2/2<br>2/2<br>9/10   | Тема 2. Кризи особистості                     | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.<br>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.                      | 0<br>2<br>1                                  | 0<br>10<br>1                                  |
| 2/0<br>2/0<br>9/12   | Тема 3. Вікові кризи особистості              | Лекція<br>Практичне заняття<br>Самостійна робота   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.<br>ПР 19. Знати, розуміти сутність психологічних особливостей та поведінки особистості, застосовувати оптимальні форми професійної взаємодії. | 0<br>2<br>1                                  | 0<br>0<br>1                                   |
| 2/0<br>2/0<br>7/14   | Тема 4. Кризи ідентичності                    | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.<br>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті   | 0<br>2<br>1                                  | 0<br>0<br>1                                   |

|  |  |  |  |             |             |
|--|--|--|--|-------------|-------------|
|  |  |  | професійних завдань.<br>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).   |             |             |
| 2/0<br>2/0<br>7/10   | Тема 5. Професійні кризи   | Лекція<br>Практичне заняття<br>Самостійна робота   | ПР1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв'язання.<br>ПР2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.<br>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.               | 0<br>2<br>1 | 0<br>0<br>1 |
|  | Контрольна робота 1  |  |  | 5           | 0           |
|  | Усього за модулем 1  |  |  | 18          | 15          |
| Змістовий модуль 2. Методи та технології подолання кризових явищ |  |  |  |             |             |
| 2/0<br>2/0<br>10/18  | Тема 6. Психологічні засоби корекції кризових станів особистості | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота | ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).<br>ПР11. Складати та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (у т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, | 0<br>2<br>1 | 0<br>0<br>1 |

|                                   |  |   |  |                            |                             |
|-----------------------------------|--|---|--|----------------------------|-----------------------------|
|                                   |  |   | зокрема внаслідок війни).  |                            |                             |
| 6/2<br>2/2<br>2/0<br>14/18        | Тема 7. Стрес, травматична подія, травматичний стрес | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота<br>Практичне заняття   | <p>ПР5. Обирати та застосовувати валідний і надійний психодіагностичний інструментарій (тести, опитувальники, проєктивні методики тощо) психологічного дослідження та технології психологічної допомоги.</p> <p>ПР11. Складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (у т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).</p> <p>ПР12. Складати та реалізовувати програму психопрофілактичних та просвітницьких дій, заходів психологічної допомоги у формі лекцій, бесід, круглих столів, ігор, тренінгів, тощо, відповідно до вимог замовника.</p> <p>ПР18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.</p> | 0<br>2<br>1<br>2           | 0<br>10<br>1<br>0           |
| 4/0<br>2/0<br>2/0<br>12/18<br>2/2 | Тема 8. Втрата як чинник психологічної кризи         | Лекція<br>Семінарське заняття<br>Самостійна робота<br>Практичне заняття<br>Самостійна робота<br>Індивідуально-консультативне завдання | <p>ПР9. Пропонувати власні способи вирішення психологічних задач і проблем у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання (зокрема, щодо організації заходів раннього втручання).</p> <p>ПР10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, відстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей</p>   | 0<br>2<br>1<br>2<br>1<br>8 | 0<br>0<br>1<br>0<br>0<br>10 |

|   |                     |   |     |     |
|---|---------------------|---|-----|-----|
|   |                     | співрозмовника.<br>ПР11. Складати та реалізувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, забезпечувати ефективність власних дій (у т.ч. у роботі з особами, що отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).<br>ПР15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.<br>ПР 19. Знати, розуміти сутність психологічних особливостей та поведінки особистості, застосовувати оптимальні форми професійної взаємодії. |     |     |
|   | Контрольна робота 2 |   | 5   | 7   |
|   | Усього за модулем 2 |   | 27  | 30  |
| Комп'ютерне тестування на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE |                     |   | 5   | 5   |
| Екзамен   |                     |   | 50  | 50  |
| Усього за курсом  |                     |   | 100 | 100 |

## 2.5. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Zoom, Moodle ДПУ

Мультимедійний супровід освітнього процесу

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ № 1. Теоретичні основи кризової психології

##### Тема 1. Кризова психологія: основні категорії

###### *План лекційного заняття*

1. Кризова психологія: предмет, завдання
2. Зміст діяльності кризової психології
3. Базові категорії кризової психології
4. Кризи: класифікація, психологічний зміст, сутність і стадії переживання
5. Типи ставлення до кризової ситуації

###### *План самостійної роботи здобувача вищої освіти*

1. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
2. Поняття психологічної кризи, її різні визначення.
3. Типи психологічних криз.
4. Форми переживання людиною психологічних криз.
5. Фактори, що сприяють кризовим явищам.
6. Проблеми розвитку особистості.
7. Актуалізація проблем розвитку особистості та суспільства.

###### *Перелік питань для самоконтролю*

1. Назвіть предмет і мету кризової психології
2. Що входить в зміст діяльності кризової психології?
3. Перерахуйте базові категорії кризової психології та надайте їм характеристику.
4. Що таке «Криза»? Який її психологічний зміст?
5. Які є класифікації криз?
6. Назвіть стадії переживання кризи.
7. Типи ставлення до кризової ситуації.

###### *Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 2; 3; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

##### Тема 2. Кризи особистості

###### *План лекційного заняття*

1. Поняття життєвої кризи та її види
2. Кризова поведінка особистості та симптоми
3. Модальність кризових подій
4. Фактори, що здатні привести кризи
5. Індивідуальні варіанти перебігу кризи та техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях

###### *План семінарського заняття 1*

1. Кризова психологія: предмет, завдання та зміст діяльності. Основні базові категорії кризової психології.
2. Кризи: їх класифікація, психологічний зміст, сутність і стадії переживання
3. Поняття життєвої кризи та її види
4. Кризова поведінка особистості та її прояви, характеристика модальностей кризових подій.
5. Вражаючі фактори, що здатні привести кризи.

6. Перебіг кризи та техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях.
7. Типи ставлення особистості до кризової ситуації.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти I*

1. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер в адаптації Т. А. Крюкової.
2. Поняття про стрес. Теорії стресу.
3. Психодіагностичні методики на виявлення проявів тривоги, страхів та рівню стресу.
4. Методика BASIC PH.

*Перелік питань для самоконтролю*

1. Дайте визначення поняттю «життєва криза», назвіть її види.
2. Перерахуйте та охарактеризуйте які є типи відношення особистості до кризи.
3. Назвіть техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях, охарактеризуйте їх.
4. Проаналізуйте, які техніки Ви використовуєте у вашій життєдіяльності

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 3; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

### **Тема 3. Вікові кризи особистості**

*План лекційного заняття*

1. Нормативні кризи.
2. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку..
3. Характеристика вікових криз дитинства.
4. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості.
5. Кризи невротичного характеру.

*План практичного заняття I*

1. Нормативні кризи.
2. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку. Стадії психосоціального розвитку (за Е. Еріксоном).
3. Характеристика вікових криз дитинства.
4. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості.
5. Поняття про невроз. Кризи невротичного характеру.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до практичного I*

1. Кризи статевої, національної, етнічної ідентичності.
2. Особливості роботи психолога з різними віковими категоріями людей у кризових ситуаціях.
3. Криза 6-7 років: дитячі «симптоми» та рекомендації дорослим.

*Перелік питань для самоконтролю*

1. Дайте визначення поняттю «вікова криза», назвіть її види.
2. Назвіть вікові кризи психічного розвитку.
3. Назвіть позитивні та негативні наслідки внутрішньо особистісної кризи.
4. Перерахуйте основні стадії кризи і їх основні характеристики.
5. Що являють собою кризи невротичного характеру?

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 3; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

## Тема 4. Кризи ідентичності

### *План лекційного заняття*

1. Кризи «ідентичності», «самовизначеності», екзистенційна криза.
2. Криза ідентичності в різних вікових періодах.
3. Втрата сенсів під час кризи ідентичності.
4. Способи запобігання і подолання екзистенційної кризи.
5. Способи запобігання і подолання кризи ідентичності.

### *План семінарського заняття 2*

1. Характеристика криз «ідентичності», «самовизначеності», екзистенційна кризи, та мотиваційної кризи.
2. Характерні ознаки та симптоми екзистенційної кризи. Можливі причини екзистенціальної кризи.
3. Характеристика кризи ідентичності, симптоми кризи ідентичності, причини виникнення.
4. Різновиди криз ідентичності.
5. Втрата сенсів під час кризи ідентичності та особливості прояву.
6. Шляхи подолання екзистенціальної кризи.
7. Способи запобігання і подолання кризи ідентичності.

### *План самостійної роботи здобувача вищої освіти до семінару 2*

1. Порушення психологічних особистісних меж як перешкоди в розвитку особистості.
2. Технології проектування майбутнього.
3. Технології пошуку нового сенсу життя.
4. Корекційно-розвивальна робота з оптимізації адаптованості особистості.
5. Рекомендації щодо подолання кризи ідентичності.

### *Перелік питань для самоконтролю*

1. Назвіть кризи ідентичності.
2. Розкрийте поняття «самовизначення особистості».
3. Назвіть причини екзистенційної кризи.
4. В яких вікових періодах виникає криза ідентичності?
5. Через які обставини з'являється втрата сенсів під час кризи ідентичності?
6. Перерахуйте способи запобігання і подолання екзистенційної кризи та кризи ідентичності.

### *Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 3; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

## Тема 5. Професійні кризи

### *План лекційного заняття*

1. Поняття про професійні кризи. Фактори, які спричиняють кризу професійного розвитку.
2. Різновиди та фази професійних криз. Стадії професійного становлення особистості.
3. Втрата роботи як професійна криза.
4. Шляхи виходу із професійної кризи.
5. Життєві кризи.
6. Критично-сміслові кризи.

### *План практичного заняття 2*

1. Професійні кризи, чинники криз професійного розвитку.
2. Види та фази професійних криз.

3. Характеристика стадій професійного становлення особистості.
4. Втрата роботи як професійна криза.
5. Шляхи виходу із професійної кризи.
6. Життєві кризи. Критично-сміслові кризи.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до практичного 2*

1. Можливі варіанти розв'язання кризи професійної кризи.
2. Стадії професійного розвитку особистості.
3. Професійний розвиток особистості.
4. Синдром професійного вигорання, як наслідок професійної кризи.
5. Особливості діагностики професійного вигорання.
6. Шляхи профілактики та корекції професійного вигорання.

*Перелік питань для самоконтролю:*

1. Професійні кризи – це ?
2. Які фактори детермінують професійні кризи?
3. Назвіть типи конфліктів професійного розвитку особистості?
4. Назвіть стадії професійного становлення особистості
5. Що таке «деструктивний» шлях виходу із професійної кризи?
6. Які варіанти розв'язання професійних криз Ви знаєте?
7. Чим зумовлені «критично-сміслові» та життєві кризи особистості?

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 2; 3; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

## **Модуль №2. Методи та технології подолання кризових явищ**

### **Тема 6. Психологічні засоби корекції кризових станів особистості**

*План лекційного заняття*

1. Класифікація видів психологічної допомоги та сучасні напрями й організація психологічної допомоги при кризових станах особистості
2. Супровід як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості.
3. Кризова інтервенція.
4. Психологічний дебрифінг як форма кризової інтервенції.
5. Подолання як модель вирішення проблем.
6. Етапи кризового консультування.

*План семінарського заняття 3*

1. Психологічна допомога, її види та сучасні напрями. Організація психологічної допомоги при кризових станах особистості.
2. Супровід як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості. Характеристика методів психологічного супроводу.
3. Поняття про кризову інтервенцію.
4. Психологічний дебрифінг, характеристика його етапів.
5. Подолання як модель вирішення проблем.
6. Характеристика етапів кризового консультування.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до семінару 3*

1. Шляхи підвищення стресостійкості.



2. Рекомендації щодо покращення емоційного та психічного здоров'я.
3. Резильєнтність, способи її розвитку.
4. Методи психологічного супроводу особистості в кризі.
5. Роль психоедукації при кризовому втручанні.

*Перелік питань для самоконтролю*

1. Які є види психологічної допомоги?
2. У чому полягає мета психологічної допомоги?
3. Коли виникає потреба у здійсненні кризового втручання (інтервенції) при роботі з проблемами клієнта?
4. Які чинники обумовлюють вибір конкретних методів кризової інтервенції?
5. З якими клієнтами доцільно проводити психологічний дебрифінг як форму кризового втручання?
6. Назвіть відомі вам способи подолання критичних ситуацій з точки зору їх ефективності та доцільності.

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 2; 3]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

## **Тема 7. Стрес, травматична подія, травматичний стрес, ПТСР**

*План лекційного заняття*

1. Характеристика понять «стрес», «травматична подія», «травматичний стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад».
2. Травма на шкалі часу. Різновиди гострих реакцій на травматичний стрес.
3. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу.
4. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу.
5. Фактори ризику розвитку ПТСР.
6. Принципи корекції та методи роботи з ПТСР.
7. Технологія відновлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів у ветеранів, що мають прояви ПТСР.
8. Застосування TRIM протоколу у роботі з особами, що зазнали впливу травматичної події.

*План семінарського заняття 4*

1. Стрес, травматична подія, травматичний стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад. Особливості визначення та розрізнення.
2. Травма на шкалі часу.
3. Вплив стресу та травматичного стресу на мозок та тіло людини.
4. Шкала суб'єктивних одиниць дистресу «SUDS».
5. Характеристика різновидів гострих реакцій на травматичний стрес.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до семінару 4*

1. Салютогенний підхід у взаємодії з людиною, яка зазнала впливу травматичних подій.
2. Реакції «Бий», «Біжи», «Замри».
3. Відновлення, стійкість та безперервність. Чинники, що сприяють відновленню людини, – резильєнтність та безперервність життя.
4. Методика «Я поруч».
5. Самодопомога та самовідновлення в умовах кризових ситуацій.
6. Протокол надання першої психологічної допомоги МААСЕ.

*План практичного заняття 3*

1. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу.
2. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу.
3. Фактори ризику розвитку ПТСР.
4. Принципи корекції та методи роботи з ПТСР.
5. Застосування TRIM протоколу у роботі з особами, що зазнали впливу травматичної події.
6. Протокол ASSYST.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до практичного 3*

1. Втома від співчуття.
2. Вторинна травматизація, або вторинний травматичний стрес.
3. Сотравматизація.
4. Створення безпечного місця.
5. Робота із флешбеками.
6. Методики подолання симптомів травматичного стресу.

*План індивідуально-консультативної роботи*

1. Когнітивні копінг-стратегії. Опрацювання травматичного досвіду.
2. Обстеження та виправлення помилкових та проблемних думок.
3. Робота з травматичними спогадами.
4. Вплив травми на дитину і родину.
5. Опрацювання амбівалентних почуттів щодо померлої особи.
6. Травматична втрата.
7. Різниця між горем і депресією.
8. EMDR-терапія, горе та скорбота.
9. Форми прояву ускладненого горя.
10. Теорія прив'язаності в роботі з горем. Типи прив'язаності.
11. Вікно толерантності.

*Перелік питань для самоконтролю*

- 1 Дайте визначення поняттю «стрес», «психотравма», «травматична подія», «травматичний стрес», «ПТСР».
- 2 Назвіть діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу.
- 3 Назвіть ключові комплекси симптомів при ПТСР?
- 4 Які фактори та ризики розвитку ПТСР?
- 5 Перерахуйте принципи корекції ПТСР.
- 6 Назвіть методи роботи з психотравмою.

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 2; 3; 5; 6]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

## **Тема 8. Втрата як чинник психологічної кризи**

*План лекційного заняття*

1. Втрата як причина життєвої кризи.
2. Поняття про горе. Стадії горювання.
3. Психологічна допомога людині, яка переживає втрати та горе.

*План семінарського заняття 5*

1. Втрата як причина життєвої кризи, види втрат в житті.
2. Поняття про горе. Типи горя. Почуття під час горювання.
3. Стадії горювання. Етапи горя за Л. Шнейдером.

4. Етапи психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя.
5. Модель дуального або подвійного процесу.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до семінару 5*

1. Поняття про ускладнене горе. Ознаки та можливі причини ускладненого горя.
2. Переживання втрати дітьми.
3. Психоедукація дітей, які переживають втрату.
4. Особливості роботи психолога з дітьми із втратою.
5. Модель завдань горя Дж. Уільям Вордена «Чотири завдання».

*План практичного заняття 4*

1. Консультування осіб, що переживають втрату.
2. Піраміда допомоги дорослим, які втратили близьких людей.
3. Психотехніки психологічної допомоги при втратах та горюванні. Загальні методики психотерапії горя.
4. Протокол соціально-психологічного супроводу сімей, які переживають травматичну подію і втрату.
5. 8-крокова програма психологічної допомоги дорослим та дітям.
6. Діагностичні критерії ускладненої втрати.

*План самостійної роботи здобувача вищої освіти до практичного 4*

1. Принципи консультування горя.
2. Моделі горя: модель подвійного процесу; «R» процеси скорботи.
3. Доказові методики психологічної допомоги при горюванні.
4. Підтримка і допомога у процесі горювання.

*Перелік питань для самоконтролю*

1. Назвіть основні стадії переживання горя.
2. Від чого залежить інтенсивність та тривалість переживання людиною горя?
3. Які емоційні реакції можуть бути зафіксовані у людей, близька людина яких скоїла самогубство?
4. Наведіть основні правила спілкування з тим, хто втратив близьку людину.
5. Поясніть специфіку надання психологічної допомоги людині на кожній зі стадій переживання горя.

*Рекомендована література:*

основна: [1-3]

допоміжна: [1; 2; 4; 5; 6;]

інформ. ресурси Інтернет: [1-4]

міжнародні видання: [1-2]

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Загальний розподіл балів, які здобувач вищої освіти може отримати в межах 100-бальної системи оцінювання, повинен включати обов'язкове комп'ютерне тестування на платформі дистанційного навчання ДПУ MOODLE для денної форми навчання (максимально до 5 балів).

##### Шкала оцінювання роботи здобувачів вищої освіти на семінарських заняттях

Денної та заочної форм навчання

| Кількість балів |      | Критерії оцінювання  |
|-----------------|------|--|
| 2               | 9-10 | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію належним чином обґрунтовував свої думки та зробив узагальнені підсумки.        |
| 1               | 5-8  | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неточності та незначні помилки. |
| 0,5             | 1-4  | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання |
| 0               | 0    | Здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань.  |

##### Шкала оцінювання роботи здобувачів вищої освіти на практичних заняттях

Денної форм навчання

| Кількість балів |  | Критерії оцінювання  |
|-----------------|--|--|
| 2               |  | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію належним чином обґрунтовував свої думки та зробив узагальнені підсумки.        |
| 1,0             |  | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неточності та незначні помилки. |
| 0,5             |  | Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання |
| 0               |  | Здобувач вищої освіти не володіє навчальним матеріалом та не в змозі його викласти, не розуміє змісту теоретичних питань.  |

##### Шкала оцінювання індивідуально-консультаційної роботи здобувачів вищої освіти

| К-сть балів |            | Критерії оцінювання   |
|-------------|------------|---|
| Денна ф/н.  | Заочна ф/н |   |
| 8           | 10         | Послідовність, логічність написання роботи, а також підготовка презентації та, відповідно, її захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднані, проаналізовані та узагальнені висновками. |
| 6-7         | 7-9        | Достатній рівень представленої роботи, її теоретичний аналіз, проте без пов'язання результатів із практичною діяльністю   |
| 4-5         | 5-6        | Достатній рівень представленої роботи, її теоретичний аналіз, підготовлена презентація, що розкриває основні положення, проте здобувач не захистив представлений матеріал   |
| 2-3         | 3-4        | Послідовність, логічність написання дослідження наявна, проте результати не мають візуального супроводу у вигляді презентації відсутня  |
| 1           | 1-2        | Робота здана, проте відсутні її захист і презентація  |
| 0           |            | Робота відсутня   |

### Шкала оцінювання роботи самостійної роботи здобувачів вищої освіти

| К-сть балів |            | Критерії оцінювання   |
|-------------|------------|---|
| Денна ф/н   | Заочна ф/н |   |
| 1           | 1          | Здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей |
| 0,5         | 0,5        | Здобувач вищої освіти розкриває сутність теоретичних питань, усвідомлює алгоритм практичних завдань, використовуючи при відповіді термінологію                        |
| 0,25        | 0,25       | Здобувач поверхово викладає навчальний матеріал, недостатньо чітко розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускає при цьому суттєві помилки       |
| 0           |            | Робота відсутня   |

### Критерії оцінювання контрольних робіт

Проведення поточного контрольного заходу є обов'язковим для здобувачів вищої освіти. Такий захід проводиться у вигляді аудиторної комплексної роботи та дозволяє здійснити контроль знань студентів за всіма змістовими модулями. Контрольний захід проводиться у письмовому вигляді і може включати теоретичні питання, розуміння понятійного апарату з навчальної дисципліни, тестові завдання.

### Формою проміжного та поточного контролю є контрольні роботи

| К-сть балів |            | Критерії оцінювання  |
|-------------|------------|--|
| Денна ф/н   | Заочна ф/н |  |
| 5           | 7          | Здобувач вищої освіти у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно, самостійно та аргументовано викладає його під час написання контрольних робіт із посиланням на актуальні літературні джерела, володіючи термінологічним словником із навчальної дисципліни |
| 4           | 5-6        | Здобувач вищої освіти володіє теоретичними засадами досліджуваної теми, проте не здатний пов'язати теорію із практикою, спостерігається недостатнє усвідомлення термінологічного апарату навчальної дисципліни   |
| 2-3         | 3-4        | Здобувач вищої освіти в неповному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово викладає його у письмових відповідях, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності                      |
| 1           | 1-2        | Здобувач вищої освіти має суттєві ускладнення під час письмового викладу матеріалу, не розуміє змісту теоретичних питань, не готовий дати відповідь на практичні завдання  |
| 0           | 0          | Робота відсутня  |

Підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти здійснюється за результатами поточного контролю (від 0 до 50 балів) та екзамену (від 0 до 50 балів). Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання є отримання не менше 25 балів за поточний контроль та 25 балів за підсумковий контроль у формі екзамену.

Переведення даних 100-бальної шкали оцінювання в національну шкалу та шкалу за системою ЄКТС здійснюється в такому порядку:

## Відповідність підсумкової рейтингової оцінки за національною шкалою та шкалою ЄКТС

| Сума балів за 100- бальною шкалою | Оцінка в ЄХТС | Значення оцінки ЄКТС                                  | Оцінка за національною шкалою     |               |
|-----------------------------------|---------------|---|-----------------------------------|---------------|
|                                   |               |   | Екзамен, курсова робота, практика | Залік         |
| 90-100                            | A             | відмінно  | відмінно                          | зараховано    |
| 80-89                             | B             | дуже добре  | добре                             |               |
| 70-79                             | C             | добре   | задовільно                        |               |
| 60-69                             | D             | задовільно  |                                   |               |
| 50-59                             | E             | достатньо   |                                   |               |
| 35-49                             | FX            | незадовільно з можливістю повторного складання        | незадовільно                      | не зараховано |
| 0-34                              | F             | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу |                                   |               |

## НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

### Шкала та критерії перезарахування результатів навчання, здобутих в неформальній освіті здобувача

| Кількість балів | Форма заняття та діяльності   | Критерії оцінювання   | Рекомендовані ресурси для здобуття результату  |
|-----------------|---|---|--|
| 8               | Індивідуально-конс. робота  | Оцінюється робота за результатами надання сертифікату обсягом 30 годин (1 кредит ЄКТС) або більше | Масові онлайн курси <a href="https://www.dpu.edu.ua/osvita/neformalna-informalna-osvita">https://www.dpu.edu.ua/osvita/neformalna-informalna-osvita</a> , тощо.  |
| 3               | семінарське заняття, практичне заняття включно із самостійною роботою | Оцінюється робота за результатами надання сертифікату за темою семінарського заняття              | Масові онлайн курси на платформі EdERA ( <a href="https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine/">https://ed-era.com/course/psychology-and-medicine/</a> ), Прометеус ( <a href="https://prometheus.org.ua/">https://prometheus.org.ua/</a> ), тощо. |
| 0               |   | Відсутній результат або результат не відповідає тематиці дисципліни                               |  |

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- доповіді, презентації;
- індивідуальні завдання;
- презентації результатів самостійної, індивідуально-консультаційної роботи та наукових досліджень;
- контрольна робота;
- комп'ютерне тестування на платформі MOODLE ДПУ;
- екзамен.

## 6. ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Оцінювання результатів засвоєння програмного матеріалу з навчальної дисципліни «Кризова психологія» передбачає поточний, проміжний та підсумковий форми контролю, які здійснюються на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль здійснюється впродовж семестру під час проведення семінарських, практичних занять при перевірці самостійних робіт виконанні індивідуальної, контрольних робіт і має на меті перевірку рівня засвоєння здобувачами вищої освіти навчального матеріалу з предмета.

При поточному контролі оцінюються наступні результати: відповіді на семінарських, практичних заняттях; контрольних робіт; результати виконання завдань самостійної роботи здобувача, передбачених навчальним планом; для змішаної (дистанційної) форми навчання (відповіді під час занять в дистанційному режимі (на форумах Мудл ДПУ, Zoom тощо); результати виконання завдань самостійної роботи здобувача; результати виконання інших видів робіт (участь у наукових, науково-практичних конференціях, олімпіадах, підготовка до публікації тез доповідей і т.п.).

Проміжний контроль здійснюється у формі контрольного заходу (інтерпретація теоретичного питання).

З навчальної дисципліни «Кризова психологія» передбачено 2 контрольні (модульні) роботи. Здобувачів завчасно інформуються про терміни проведення і зміст контрольної (модульної) роботи. Результат поточного контролю визначається сумарно за всіма складовими поточного контролю.

Підсумковий контроль проводиться у формі екзамену.

### Поточний контроль 1:

1. Кризова психологія: предмет, завдання.
2. Типи ставлення до кризової ситуації
3. Типи психологічних криз.
4. Форми переживання людиною психологічних криз.
5. Фактори, що сприяють кризовим явищам.
6. Нормативні кризи.
7. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку.
8. Стадії психосоціального розвитку.
9. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості.
10. Екзистенційні кризи.
11. Характеристика кризи ідентичності, симптоми кризи ідентичності, причини виникнення.
12. Види професійних криз.
13. Професійне становлення особистості.
14. Втрата роботи як професійна криза.
15. Шляхи виходу із професійної кризи.
16. Критично-сміслові кризи.
17. Розв'язання професійної кризи.
18. Професійний розвиток особистості.
19. Синдром професійного вигорання, як наслідок професійної кризи.
20. Особливості діагностики професійного вигорання.
21. Шляхи профілактики та корекції професійного вигорання.

### Поточний контроль 2:

1. Поняття про супровід кризової особистості.
2. Методи психологічного супроводу.
3. Кризова інтервенція.
4. Психологічний дебрифінг.
5. Стресостійкість особистості.

6. Психоедукація кризової особистості.
7. Поняття по втрати, види втрат в житті.
8. Поняття про горе.
1. Характеристика стадій горювання.
2. Поняття про ускладнене горе.
3. Ознаки та можливі причини ускладненого горя.
4. Переживання втрати дітьми.
5. Психотехніки психологічної допомоги при втратах та горюванні.
6. Принципи консультування горя.
7. Підтримка і допомога у процесі горювання.
8. Прояви довготривалого травматичного стресу.
9. Особливості визначення та розрізнення термінів «Стрес», «травматична подія», «травматичний стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад».
10. Травма на шкалі часу.
11. Вплив травматичного стресу на мозок та тіло людини.
12. Характеристика апатії.
13. Характеристика ступора.
14. Характеристика плачу.
15. Характеристика панічної атаки.
16. Резильєнтність та безперервність життя.
17. Самодопомога та самовідновлення особистості в умовах кризових ситуацій.
18. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу.
19. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу.
20. Фактори ризику розвитку ПТСР.
21. Методи роботи з ПТСР.
22. Вторинна травматизація або вторинний травматичний стрес.

#### **Підсумковий контроль:**

1. Кризова психологія: предмет, завдання.
2. Базові категорії кризової психології.
3. Кризи: класифікація, психологічний зміст, сутність і стадії переживання.
4. Типи ставлення до кризової ситуації.
5. Історія виникнення та розвитку кризової психології.
6. Поняття психологічної кризи, її різні визначення.
7. Типи психологічних криз.
8. Форми переживання людиною психологічних криз.
9. Фактори, що сприяють кризовим явищам.
10. Вражаючі фактори, що здатні привести кризи.
11. Перебіг кризи та техніки життєдіяльності у складних життєвих ситуаціях.
12. Типи ставлення особистості до кризової ситуації.
13. Поняття про вікові кризи та періодизацію вікового розвитку.
14. Характеристика вікових криз дитинства.
15. Характеристика вікових криз дорослішання та дорослості.
16. Поняття про невроз. Кризи невротичного характеру.
17. Кризи статевої, національної, етнічної ідентичності.
18. Особливості роботи психолога з різними віковими категоріями людей у кризових ситуаціях.
19. Втрата сенсів під час кризи ідентичності та особливості прояву.
20. Шляхи подолання екзистенціальної кризи.
21. Способи запобігання і подолання кризи ідентичності.
22. Види та фази професійних криз.
23. Характеристика стадій професійного становлення особистості.
24. Втрата роботи як професійна криза.
25. Шляхи виходу із професійної кризи.
26. Життєві кризи. Критично-сміслові кризи.



27. Можливі варіанти розв'язання кризи професійної кризи.
28. Стадії професійного розвитку особистості.
29. Професійний розвиток особистості.
30. Синдром професійного вигорання, як наслідок професійної кризи.
31. Особливості діагностики професійного вигорання.
32. Шляхи профілактики та корекції професійного вигорання.
33. Супровід як основа психосоціальної допомоги кризовій особистості. Характеристика методів психологічного супроводу.
34. Поняття про кризову інтервенцію.
35. Психологічний дебрифінг, характеристика його етапів.
36. Шляхи підвищення стресостійкості.
37. Рекомендації щодо покращення емоційного та психічного здоров'я.
38. Резильєнтність, способи її розвитку.
39. Методи психологічного супроводу особистості в кризі.
40. Роль психоедукації при кризовому втручанні.
41. Втрата як причина життєвої кризи.
42. Поняття про горе. Стадії горювання.
43. Психологічна допомога людині, яка переживає втрати та горе.
44. Втрата як причина життєвої кризи, види втрат в житті.
45. Поняття про горе. Типи горя. Почуття під час горювання.
46. Стадії горювання. Етапи горя за Л. Шнейдером.
47. Етапи психологічної допомоги відповідно до стадій переживання горя.
48. Модель дуального або подвійного процесу.
49. Поняття про ускладнене горе. Ознаки та можливі причини ускладненого горя.
50. Переживання втрати дітьми.
51. Психоедукація дітей, які переживають втрату.
52. Особливості роботи психолога з дітьми із втратою.
53. Консультування осіб, що переживають втрату.
54. Піраміда допомоги дорослим, які втратили близьких людей.
55. Психотехніки психологічної допомоги при втратах та горюванні.
56. Протокол соціально-психологічного супроводу сімей, які переживають травматичну подію і втрату.
57. 8-крокова програма психологічної допомоги дорослим та дітям.
58. Діагностичні критерії ускладненої втрати.
59. Принципи консультування горя.
60. Моделі горя: модель подвійного процесу; «R» процеси скорботи.
61. Доказові методики психологічної допомоги при горюванні.
62. Підтримка і допомога у процесі горювання.
63. Прояви довготривалого травматичного стресу.
64. Стрес», травматична подія, травматичний стрес, психотравма, посттравматичний стресовий розлад. Особливості визначення та розрізнення.
65. Травма на шкалі часу.
66. Вплив стресу та травматичного стресу на мозок та тіло людини.
67. Чинники, що сприяють відновленню людини, – резильєнтність та безперервність життя.
68. Самодопомога та самовідновлення в умовах кризових ситуацій.
69. Діагностичні критерії посттравматичного стресового розладу.
70. Психологічні механізми виникнення посттравматичного стресу.
71. Фактори ризику розвитку ПТСР.
72. Принципи корекції та методи роботи з ПТСР.
73. Втома від співчуття.
74. Вторинна травматизація, або вторинний травматичний стрес.

## 7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Основна:

1. Атаманчук Н.М. Кризова психологія: Конспект лекцій. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2023. 142 с.
2. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунова ; [О.І. Федоренко та ін.] ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
3. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.

### Допоміжна:

1. Доценко В.В. Психічні стани психологів, які працюють з постраждалими в умовах війни. *Проблеми психології діяльності в особливих умовах*: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. – Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. С. 179-181.
2. Доценко В.В. Психологія горя і втрати: історія становлення та сучасний етап розвитку. *Психологія кризових станів: наука і практика*. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 4-6 листопада 2021 року) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 61-65.
3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.
4. Роджер М. Соломон. Терапія горя та скорботи за допомогою. Київ: ФОП Кандиба Т. П., 2025. 392 с.
5. Терапія горя (R. A. Neimeyer, 2015, переклад та адаптація В. Зливков, С. Лукомська, обкладинка Анастасія Гридасова). Київ. 2021. 259 с.
6. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2023. 160 с.

### Інформаційні ресурси в інтернеті:

1. Державна науково-педагогічна бібліотека України імені В. О. Сухомлинського НАПН України. URL: <http://dnrb.gov.ua/ua/>
2. Реєстр тестових методик України. URL : <https://vpa.org.ua/test-committee/reestr-testovih-metodik-ukrayni/>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.
4. Романчук О. І. Психотравма та спричинені нею розлади: прояви, наслідки й сучасні підходи до терапії. URL: [https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk\\_PTSD.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Romanchuk_PTSD.pdf)

### Міжнародні видання:

1. Moroz V. M., Shandra O.A. Physiology. 4th ed. Vinnytsya: Nova Kniga. 2020. 728 p.
2. Fedorenko O., Dotsenko V., Okhrimenko I., Radchenko K., Gorbenko D. «Coping Behavior of Criminal Police Officers at Different Stages of Professional Activity» 2020. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience 2020, Volume 11, Issue 2. P. 124-146 URL: <https://doi.org/10.18662/brain/11.2/78>