**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА**

**ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

ЗАТВЕРДЖЕНО
Рішення вченої ради університету
__ _____ 2026 року,
протокол № __.

Т.в.о. ректора університету, голова вченої ради, доктор юридичних наук, професор

_____ Олег ОМЕЛЬЧУК

__ _____ 2026 року
м.п.

# РОБОЧА ПРОГРАМА
**навчальної дисципліни**
**«ПСИХОЛОГІЯ КРИЗ»**
**для підготовки на першому (освітньому) рівні**
**здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавра**
**зі спеціальності 053 Психологія**
**галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки**

м. Хмельницький
2026

**РОЗРОБНИКИ**:

Доцентка кафедри філософії, соціально-
гуманітарних наук та фізичного виховання,
кандидатка психологічних наук, доцентка Людмила МОТОЗЮК
27 серпня 2026 року

**СХВАЛЕНО**

Рішення кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук
та фізичного виховання
27 серпня 2026 року, протокол № 1.

завідувачка кафедри філософії, соціально-
гуманітарних наук та фізичного виховання,
доктор філософських наук, професор Леонід ВИГОВСЬКИЙ
27 серпня 2026 року

Деканеса факультету публічного управління,
кандидатка наук з державного управління, Тетяна ПІДЛІСНА
доцентка
27 серпня 2026 року

**ПОГОДЖЕНО**

Рішення методичної ради університету
22 жовтня 2026 року, протокол № 2.

Голова методичної ради університету,
кандидатка наук з державного управління,
доцентка Ірина КОВТУН
22 жовтня 2026 року

Обліковий обсяг 0,98 ум.др.арк.

## ЗМІСТ


| | | | Стор. |
|---|---|---|---|
| 1. | Опис навчальної дисципліни | – | 3 |
| 2. | Заплановані результати навчання | – | 3 |
| 3. | Програма навчальної дисципліни | – | 5 |
| 4. | Структура вивчення навчальної дисципліни | – | 9 |
| | 4.1. Тематичний план навчальної дисципліни | – | 9 |
| | 4.2. Аудиторні заняття | – | 9 |
| | 4.3. Самостійна робота студентів | – | 9 |
| 5. | Методи навчання та контролю | – | 9 |
| 6. | Схема нарахування балів | – | 10 |
| 7. | Рекомендовані джерела | – | 11 |
| | 7.1. Основні джерела | – | 11 |
| | 7.2. Допоміжні джерела | – | 12 |
| 8. | Інформаційні ресурси в Інтернеті | – | 15 |


## 1. Опис навчальної дисципліни

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | Шифр і назва галузі знань | – | 05 Соціальні та поведінкові науки |
| 2. | Код і назва спеціальності | – | 053 Психологія |
| 3. | Назва спеціалізації | – | - |
| 4. | Назва дисципліни | – | ППО 12. Психологія криз |
| 5. | Тип дисципліни | – | обов'язкова |
| 7. | Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна | – | перший |
| 8. | Ступінь вищої освіти, що здобувається | – | бакалавр |
| 11. | Обсяг вивчення дисципліни: | | |
| | 1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин) | – | 4,0/120 |
| 12. | Форма семестрового контролю | – | екзамен |
| 13. | Місце дисципліни в логічній схемі: | | |
| | 1) попередні дисципліни | – | ППО 9. Психологія особистості, ППО 10. Соціальна психологія, ППО 11. Психологічне консультування з практикумом |
| | 2) супутні дисципліни | – | ППО 13. Психодіагностика з практикумом, ППО 15. Психокорекція з практикумом, ППО 14. Основи психотерапії |
| | 3) наступні дисципліни | – | ППО 16. Психологія конфлікту, ППО 18. Диференційна психологія, ППО 22. Психосоматика |
| 14. | Мова вивчення дисципліни | – | українська. |

## 2. Заплановані результати навчання

### Загальні компетентності (ЗК):

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
ЗК4. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 6.Здатність приймати обґрунтовані рішення.
ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії, володіння соціально-психологічними механізмами взаєморозуміння і взаємовпливу.
ЗК 9. Здатність працювати в команді.
ЗК11. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 12. Здатність розуміти психологічний зміст суспільних процесів і впливати на них з позицій принципу гуманізму, ставитись з повагою до мультикультурності та різноманітності; спілкуватися українською мовою як усно так і письмово у професійній діяльності, протидіяти її дискримінації.

**Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

СК1. Здатність оперувати категоріально-понятійним апаратом психології.
СК2. Здатність до ретроспективного аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду розуміння природи виникнення, функціонування та розвитку психічних явищ.
СК3. Здатність до розуміння природи поведінки, діяльності та вчинків (зокрема, в контексті організації заходів раннього втручання).
СК 4. Здатність самостійно збирати та критично опрацьовувати, аналізувати та узагальнювати психологічну інформацію з різних джерел.
СК 8. Здатність організовувати та надавати психологічну допомогу (індивідуальну та групову, в т.ч. особам, які отримали психологічні травми, зокрема внаслідок війни).
СК10. Здатність дотримуватися норм професійної етики.
СК11. Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**Програмні результати навчання:**

ПРН1. Аналізувати та пояснювати психічні явища, ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх розв’язання.
ПРН2. Розуміти закономірності та особливості розвитку і функціонування психічних явищ в контексті професійних завдань.
ПРН9. 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 вручання).
ПР 10. Формулювати думку логічно, доступно, дискутувати, обстоювати власну позицію, модифікувати висловлювання відповідно до культуральних особливостей співрозмовника.
ПР 13. Емпатійно взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культурні чи гендерно-вікові відмінності.
ПР 14. Демонструвати навички командної роботи у процесі вирішення фахових завдань.
ПРН15. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.
ПРН16. Знати, розуміти та дотримуватися етичних принципів професійної діяльності психолога.
ПРН17. Демонструвати соціально відповідальну та свідому поведінку, слідувати гуманістичним та демократичним цінностям у професійній та громадській діяльності.
ПРН18. Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров’я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Тема 1. Вступ до психології криз: поняття кризи, теорії та типологія кризових станів

Сутність, етимологія та психологічний зміст поняття «криза» (від грец. *krisis* — рішення, поворотний пункт, межа між старим і новим досвідом). Діалектичний характер кризових станів: деструктивний (декомпенсаторний) та конструктивний (розвивальний, посттравматичне зростання) потенціал. Історичні витоки та розвиток теорії криз у працях Еріха Ліндеманна (симптоматологія гострого горя) та Джеральда Каплана (системна концепція кризових станів і превентивна психіатрія). Поняття біографічного стресу та його накопичувального ефекту. Диференціальна діагностика і розмежування суміжних психологічних станів за осереддям впливу та тривалістю: стрес (Г. Сельє), фрустрація, психологічна травма та криза.

Класифікація та типологія криз і кризових станів за ключовими вимірами (джерело виникнення, тривалість, закономірність, специфіка прояву та наслідки). Нормативні (вікові, еволюційні) кризи та їхня універсальність (концепція Е. Еріксона, підходи Л. Виготського та Д. Ельконіна). Ненормативні (ситуативні, травматичні) кризи, спричинені екстремальними або непередбачуваними подіями (втрати, катаклізми, кризи здоров'я). Невротичні (психопатологічні) кризи як результат внутрішніх конфліктів і виснаження адаптації. Авторські типології: психодинамічний (З. Фройд, К. Г. Юнг) та екзистенційно-гуманістичний (В. Франкл, І. Ялом) підходи, класифікація біографічних криз Р. Ахмерова (криза нереалізованості, спустошеності, безперспективності) та типологія професійних криз Е. Зеєра.

Основні поняття теми: криза, криза особистості, життєва криза, психологічне благополуччя, фрустрація, стрес, психологічна травма, нормативна (вікова) криза, ненормативна криза, екзистенційна криза, аномія особистості, біографічний стрес.

### Тема 2. Феноменологія та динаміка кризових станів особистості

Амбівалентність впливу кризи на особистість (ризики регресу та дезадаптації проти розширення копінгу й зміцнення «Я-концепції»). Феноменологія кризового стану на рівні функціонування особистості: когнітивний рівень (тунельний зір, дезорієнтація, руйнування базисних ілюзій за Р. Янофф-Бульман, екзистенційний вакуум), емоційний рівень (дифузна тривога, афективне затоплення, амбівалентність, безпорадність), поведінковий рівень (регрес, втрата рольової ідентичності, ізоляція або хаотична активність) та соматичний рівень (хронічний дистрес, інсомнія, соматизація, астенізація). Внутрішні механізми впливу кризи: когнітивна деструкція, блокування Его-захистів, поведінкова дезорганізація та енергетична дисоціація.

Динаміка та фазовий перебіг кризового процесу за концепцією Джеральда Каплана. Поняття психологічного гомеостазу та класичний часовий проміжок гострої кризи (4–6 тижнів). Детальна характеристика фаз кризи: 1) первинне зростання напруги і запуск звичних копінгів; 2) подальше зростання напруги та відчуття безпорадності через неефективність старих стратегій; 3) мобілізація надзвичайних ресурсів (залучення резервів, переоцінка цілей, звернення по допомогу); 4) розв'язка — гостра дезорганізація, виснаження та підвищений ризик суїцидальної поведінки в разі нерозв'язання проблеми. Вектори (результати) виходу з кризи за Капланом: прогресивний (зростання), стабілізаційний (повернення до гомеостазу), регресивний (деформація) та патологізація / злам.

Основні поняття теми: феноменологія кризи, дезінтеграція особистості, копінг-стратегії, психологічний захист, резильєнтність (життєстійкість), посттравматичне зростання, новоутворення віку, соціальна ситуація розвитку, ідентичність, гомеостаз, фази кризового процесу.

**Тема 3. Життєва криза особистості та можливості її опанування**

Сутність і поняття життєвої кризи особистості, її відмінність від локальної кризової ситуації та біографічний стрес. Структурні зміни підструктур особистості в кризі: емоційна, пізнавальна сфери, досвід, смислова відповідність і Я-концепція. Стадії життєвої кризи за глибиною переживань: поверхнева, середня та глибока. Класифікації життєвих криз за дійовим критерієм (операціональна, мотиваційно-цільова, смислова за О. Донченко і Т. Титаренко), рівнями (за Т. Титаренко та Ф. Василюком) та іншими критеріями (нормативні, тривалість, результативність, детермінованість тощо).

Типи ставлення людини до кризової ситуації та їхні психологічні особливості: ігнорувальне, перебільшуване, демонстративне, волюнтаристське та продуктивне ставлення. Психологічна єдність особистості і світу (К. Левін) у виборі техніки життя. Конструктивні техніки та стратегії опанування (нижче- та вищеспрямоване порівняння, антиципуюче опанування, позитивне тлумачення, прийняття ролі, відволікання, емоційне відреагування і катарсис). Неконструктивні захисні стратегії (втеча, заперечення, ігнорування симптомів) та самовражальні стратегії (хімічна саморегуляція, тотальне самозвинувачення).

Психологічні ресурси подолання складних життєвих ситуацій (соціальні, особистісні, міжособистісні, організаційні, зовнішні та внутрішні). Роль смислу життя та майбутньої орієнтації (В. Франкл) в успішності подолання екстремальних умов. Парадигмальний зсув у кризовій психології: перехід від гомеостазу до гетеростазу, концепції посттравматичного зростання (PTG) та резильєнтності як результату якісної трансформації життєвого шляху особистості.

Основні поняття теми: криза, життєва криза особистості, стадії життєвої кризи, види життєвих криз, типи ставлення особистості до кризової ситуації, техніки життя в умовах кризи, біографічний стрес.

**Тема 4. Вік як причина життєвої кризи**

Поняття віку (хронологічний та психологічний) і критерії вікової періодизації психічного розвитку в онтогенезі. Одиниці поділу онтогенезу за Л. Виготським і Д. Ельконіним: епоха, період і фаза. Сутність вікової кризи як нормативного, нестабільного процесу якісних перетворень у соціальних відносинах, діяльності та свідомості. Діалектичний характер розвитку та позитивне значення кризових періодів як джерела новоутворень. Альтернативні варіанти періодизації психічного розвитку за Г. Крайг та А. Реаном.

Вікові кризи дитинства та їхня психологічна характеристика: криза новонародженості (перехід до позаутробного життя, «комплекс пожвавлення»), криза першого року життя (зростання незалежності, поява афектів і перших протестів), криза трьох років («Я сам», симптоми негативізму, впертості, непокірності, свавілля, деспотизму) та криза семи років (втрата дитячої безпосередності, симптом «гіркої цукерки», узагальнення переживань, готовність до навчання).

Вікові кризи дорослішання та дорослості: підліткова криза (три фази, кризи незалежності та залежності, негативізм, інтелектуалізація, депресивні стани), криза юнацького віку (проблема ідентичності та готовності до дорослого життя), криза 30-ти років (пошук себе, переоцінка цінностей і перехід до зрілості), криза 40-кати років (зустріч з підсвідомим за К. Юнгом, переоцінка життєвого задуму, генеративність) та криза похилого віку (вихід на пенсію, стратегії старіння, подолання стереотипів і проявів ейджизму та геронтофобії).

Основні поняття теми: вік, вікові кризи, вікова періодизація, криза новонародженості, криза першого року, криза трьох років, криза 6-7 років, підліткова криза, криза юнацького віку, криза середини життя, криза 40-ка років, криза похилого віку.

## Тема 5. Конфлікт як причина кризової ситуації

Сутність і поняття конфлікту як зіткнення протилежно спрямованих цілей, інтересів, позицій, думок або поглядів. Внутрішні та зовнішні конфлікти як детермінанти кризових станів особистості. Структура конфлікту та його ескалація як чинник руйнування психологічного гомеостазу. Роль суперечностей у виникненні життєвих і психологічних криз.

Типологія конфліктів за різними критеріями: внутрішньоособистісні, міжособистісні, міжгрупові, соціальні та організаційні конфлікти. Особливості переживання внутрішньоособистісних конфліктів (мотиваційних, ціннісних, рольових) та їхній перехід у затяжні кризові стани. Екзистенційні та ціннісні конфлікти як джерело глибоких смислових криз.

Динаміка розвитку конфліктної взаємодії та її зв'язок із фазами кризового процесу. Вплив деструктивних конфліктів на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості: афективне затоплення, руйнування міжособистісних стосунків, соціальна дезадаптація та виснаження адаптаційних ресурсів. Конструктивний потенціал конфлікту як джерела особистісного зростання, переоцінки цінностей і пошуку нових стратегій розв'язання життєвих проблем.

Психологічні технології, стратегії та методи запобігання і конструктивного розв'язання конфліктів як засіб профілактики кризових станів. Роль переговорів, посередництва (медіації), асертивної поведінки та емоційної саморегуляції в подоланні конфліктно зумовлених криз.

Основні поняття теми: конфлікт, конфліктна ситуація, інцидент, внутрішньоособистісний конфлікт, міжособистісний конфлікт, ескалація конфлікту, деструктивний конфлікт, конструктивний конфлікт, фрустрація, дезадаптація, медіація.

## Тема 6. Втрата як причина життєвої кризи

Втрата як фундаментальний екзистенційний досвід і детермінація життєвої кризи особистості, що порушує неперервність «Я» та руйнує базові переконання (теорія «припущеного світу» Р. Янофф-Бульман). Класифікація втрат за змістом і рівнем прояву на фізичні (матеріальні/соматичні), соціальні (статус, зв'язки, депривація волі) та суб'єктивно-символічні (ідентичність, ілюзії, майбутнє). Поняття фактичних та уявних втрат, а також амбівалентної (невизначеної) втрати за П. Босс (фізично відсутній або психологічно відсутній).

Феноменологія та динаміка процесу горювання. Відмінності між втратою, горем і жалобою. Динаміка адаптаційного процесу: фазова модель оніміння, туги, дезорганізації та реорганізації (Дж. Боулбі та К. Паркс), стадійна модель Е. Кюблер-Росс (заперечення, гнів, торги, депресія, прийняття) та задачний підхід В. Вордена (чотири завдання горювання). Поняття «роботи горя» (З. Фрейд, Е. Ліндеманн). Типові та патологічні симптоми переживання втрати. Форми ускладненого (патологічного) горя: хронічне, конфліктне, пригнічене, несподіване, відтерміноване та відсутнє.

Специфічні виміри втрати у неситуативних контекстах: хвороба як руйнування тілесної цілісності та внутрішня картина хвороби (ВКХ); професійна криза як втрата соціально-професійної ідентичності; тюремна криза як мультифакторна депривація свободи, автономії та безпеки. Системний вимір втрати та сімейні кризи: сім'я як цілісна система, дезінтеграція сімейного гомеостазу, патологічні сценарії реагування родини («табуйована тема», «синдром примару», пошук «цапа-відбувайла») та фактори сімейної резилієнтності (Family Resilience).

Основні поняття теми: втрата, об'єктивна втрата, суб'єктивна (символічна) втрата, амбівалентна (невизначена) втрата, горе, фази горювання, заперечення, депресія горювання, патологічне (ускладнене) горе, дезадаптація, жалоба / траур, робота горя, втрата здоров’я, втрата сім’ї, сімейні кризи, втрата особистості свободи, втрата волі, втрата роботи.

## Тема 7. Психотравма як причина кризи

Поняття психологічної травми (психотравми) як інтенсивного переживання події, що перевищує адаптивні можливості особистості, руйнує захисні механізми та деорганізує психічну сферу. Співвідношення між психотравмувальною ситуацією (сигналом про загрозу), травмою (ушкодженням, розривом цілісності) та кризою (необхідністю зміни самої особистості). Механізм трансформації травми в кризу через когнітивний шок і руйнування базових переконань (Р. Янофф-Бульман), вичерпання копінг-механізмів, руйнування часової перспективи та ідентичності. Фазовий перебіг травматичної кризи (шок, гостре емоційне реагування, опрацювання, інтеграція) та чинники її глибини.

Наслідки травматичної кризи: відсутність порушень адаптації, гостра стресова реакція (ГСР), гострий стресовий розлад (ГСР) і патологічна психічна дезадаптація (психогенний ступор, реактивний психоз). Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як пролонгована крайня реакція на надзвичайний стресор (повторне переживання, дисоціація, уникнення, підвищене збудження), його специфіка у дорослих і дітей.

Джерела психотравм: катастрофи та надзвичайні ситуації (стихійні, технологічні, соціальні), їхні загальні ознаки і вражальні фактори. Війна як чинник масового травматизму та бойова психічна травма (БПТ), бойовий посттравматичний синдром у військовослужбовців. Насильство (фізичне, психологічне, сексуальне, економічне, домашнє, гендерне тощо) як примусовий вплив і мета встановлення контролю над жертвою.

Схема психологічного втручання та протоколи подолання травматичної кризи: стабілізація та перша психологічна допомога (ППД), заземлення, дихальна саморегуляція, психопросвіта (нормалізація), короткострокові психотерапевтичні втручання (TF-CBT, EMDR) та п'ятикрокковий алгоритм опрацювання травми (прийняття, буття, дія, прощення, інтеграція).

Основні поняття теми: травма, психічна травма, психотравмувальна ситуація, види травм, катастрофа, надзвичайна ситуація, бойова психічна травма, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гостра стресова реакція (ГСР), гострий стресовий розлад (ГСР), насильство, види насильства.

## Тема 8. Психологічна допомога та кризова інтервенція в роботі з особистістю

Концептуальні засади, принципи та завдання кризової інтервенції. Відмінності кризового консультування від тривалої психотерапії: орієнтація на теперішнє («тут і зараз»), краткостроковість, висока активність та директивність психолога, забезпечення безпеки та стабілізація стану. Стратегії та етапи кризової інтервенції (встановлення контактів, оцінка рівня загрози, прояснення центральної проблеми, пошук ресурсів, розробка плану дій та прийняття зобов'язань). Перша психологічна допомога (ППД) у надзвичайних ситуаціях: принципи «дивитися, слухати, зв'язувати» та етичні рамки роботи з постраждалими.

Технології, методи та протоколи екстреної психологічної допомоги при гострих стресових станх. Методики «заземлення» та тілесної саморегуляції (вправа «5-4-3-2-1», соматичне заземлення, дихальні техніки квадратного та подовженого видиху). Психоедукація (психопросвіта) як спосіб нормалізації кризових симптомів. Полімодальні методики кризової інтервенції: фокусована на травмі когнітивно-поведінкова терапія (TF-CBT), ДПДГ/EMDR (десенсибілізація та опрацювання рухом очей), арттерапевтичні та гештальт-техніки опрацювання афектів.

Особливості психологічної допомоги при суїцидальних ризиках та суїцидологічна превенція. Встановлення рівня суїцидального ризику на 4-й фазі кризового процесу за Дж. Капланом. Побудова «Антисуїцидального контракту» та оцінка внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості. Організаційно-професійні аспекти кризової допомоги: профілактика синдрому емоційного вигорання (Burnout), травми свідка та вторинної травматизації (викаріозної травми) у самих психологів.

Основні поняття теми: кризова інтервенція, перша психологічна допомога (ППД), стабілізація, заземлення, психопросвіта (психоедукація), антисуїцидальний контракт, ресурси подолання, емоційне вигорання, вторинна травматизація.

## 4. Структура вивчення навчальної дисципліни

### 4.1. Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| | усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | с/п | лаб | інд | с.р. | | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Тема 1. Вступ до психології криз: поняття кризи, теорії та типологія кризових станів | 16 | 4 | 2 | - | - | 10 | 16 | 1 | 1 | - | - | 14 |
| Тема 2. Феноменологія та динаміка кризових станів особистості | 14 | 2 | 2 | - | - | 10 | 14 | 1 | 1 | - | - | 12 |
| Тема 3. Життєва криза особистості та можливості її опанування | 14 | 2 | 2 | - | - | 10 | 14 | 2 | | - | - | 12 |
| Тема 4. Вік як причина життєвої кризи | 14 | 2 | 4 | - | - | 8 | 14 | 1 | 1 | - | - | 12 |
| Тема 5. Конфлікт як причина кризової ситуації | 14 | 2 | 4 | - | - | 8 | 14 | 1 | 1 | - | - | 12 |
| Тема 6 Втрата як причина життєвої кризи | 16 | 4 | 6 | - | - | 6 | 16 | 1 | 1 | - | - | 14 |
| Тема 7. Психотравма як причина кризи | 16 | 4 | 6 | - | - | 6 | 16 | 1 | 1 | - | - | 14 |
| Тема 8. Психологічна допомога та кризова інтервенція в роботі з особистістю | 16 | 2 | 6 | - | - | 8 | 16 | - | 2 | - | - | 14 |
| Всього годин: | 120 | 22 | 32 | - | - | 66 | 120 | 10 | 8 | - | - | 102 |

### 4.2. Аудиторні заняття

4.2.1. Аудиторні заняття (лекції, семінарські заняття) проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

4.2.2. Плани лекцій з передбачених тематичним планом тем визначаються у НММ/силабусі навчальної дисципліни.

4.2.3. Плани семінарських занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань визначаються у НММ/силабусі навчальної дисципліни.

### 4.3. Самостійна робота студентів

4.3.1. Самостійна робота студентів включає завдання до кожної теми.

4.3.2. Завдання для самостійної роботи студентів зазначаються в НММ/силабусі навчальної дисципліни.

## 5. Методи навчання та контролю

Під час лекційних занять застосовуються:

1) традиційний усний виклад змісту теми;

2) слайдові презентації.

На семінарських заняттях відбувається:

- дискусійне обговорення проблемних питань;
- тренінги спрямовані на розвиток здатності генерування нових ідей;
- вирішення тестових завдань;
- повідомлення про виконання індивідуальних завдань.
- На практичних заняттях:
- оцінювання процесу формування навичок (рольове моделювання, експрес-аналіз відео/аудіозаписів (демонстраційних сесій), експрес-кейси);
- захист портфоліо практичних матеріалів

Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах:

1. усне або письмове (у тому числі тестове у Google формі) бліц-опитування студентів щодо засвоєння матеріалу попередньої лекції;
2. усне або письмове (у тому числі тестове у Google формі) опитування на семінарських заняттях;

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі екзамену. До семестрового контролю допускаються здобувачі освіти, які до дати завершення теоретичного навчання у відповідному семестрі накопичили за поточний контроль не менше **36** балів. Семестровий екзамен – це форма підсумкового контролю засвоєння здобувачем вищої освіти теоретичного та практичного матеріалу з окремої навчальної дисципліни за семестр або навчальний рік, що проводиться як окремий контрольний захід. (п. 3.8.7.2.1. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права імені Леоніда Юзькова від 28 січня 2026 року, протокол № 8)

## 6. Схема нарахування балів

Загальна кількість балів визначається за формулою:

$$\sum л = Фл / Пл \times Max,$$

де: ∑л – загальна кількість балів;

Фл – кількість фактично відвіданих лекцій;

Пл – планова кількість лекцій, визначена робочою програмою;

Max – максимальна кількість балів, яку здобувач вищої освіти може отримати за роботу на лекціях.

Кількість балів, здобутих здобувачем вищої освіти під час семінарських (практичних, лабораторних) занять з навчальної дисципліни, визначається за формулою:

$$\sum с = (Б1+Б2+\ldots+Бn) / n \times К,$$

де: ∑с – загальна кількість балів; Б – кількість балів, отриманих на одному занятті;

n – кількість семінарських (практичних, лабораторних) занять, визначених робочою програмою;

К – коефіцієнт, який, як правило, дорівнює **6** (для денної форми здобуття освіти) або **5** (для заочної форми здобуття освіти).

Коефіцієнт К дорівнює **8** (для денної форми здобуття освіти) або **6** (для заочної форми здобуття освіти) у разі, якщо навчальна дисципліна не передбачає проведення лекційних занять або їх обсяг є незначним (6 і менше год. для денної форми здобуття освіти та 4 і менше год. для заочної форми здобуття освіти).

6.1. Нарахування балів за результатами навчання здійснюється за схемою, наведеною на рис.

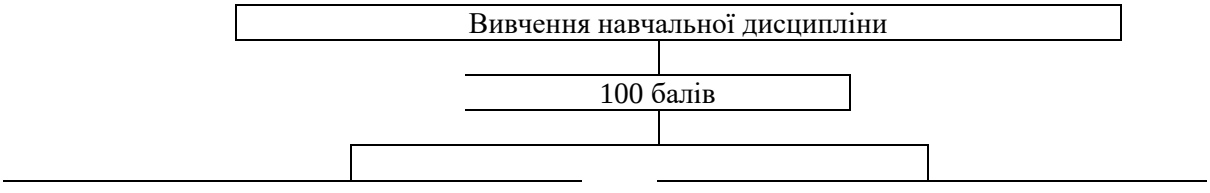




Рисунок 1. – Схема нарахування балів

6.2. Обсяг балів, здобутих студентами під час лекцій, семінарських занять, самостійної роботи студентів та виконання індивідуальних завдань визначаються у НММ/силабусі навчальної дисципліни.

## 7. Рекомендовані джерела

### *7.1. Основні джерела*


1. Базика Є. Л. Кризова психологія : конспект лекцій. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2024. 59 с. URL: https://dspace.onu.edu.ua/bitstreams/19d87be8-50ad-46cf-a4b7-85423bf4e0bd/download
2. Блинова О.Є., Чабан О. С. Кризова психологія та психологічна допомога в екстремальних і нормативних станах: навч. посіб. Київ : Медкнига, 2023. 280 с.
3. Босс П. Амбівалентна втрата: Як жити з незавершеним горюванням. Київ: ДУХ І ЛІТЕРА, 2021. 176 с.
4. Джуліан Слей. Життєві кризи. Дванадцять кроків до їх подолання. Вид. Наірі 2023. 128 с.
5. Кризова психологія : конспект лекцій : навч. посіб. для студентів спеціальності 053 «Психологія» / уклад. Н. М. Атаманчук. Полтава : ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 142 с. URL: pnpu.edu.ua
6. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.
7. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях : навч.-практич. посіб. / за заг. ред. О. А. Моргунова. Харків : ХНУВС, 2022. 84 с.
8. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навч.-метод. посібник / О. Г. Романовський [та ін.] ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків : Іванченко І. С., 2022. 356 с.
9. Романовська Д. Д., Миколаєвська З. О. Психологія кризових станів: навчально-методичний посібник. Чернівці: Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2020. 180 с.
10. Столярчук О.А. Життєві кризи особистості: психологічний путівник: навчальний посібник. Кременчук: НОВАБУК, 2023. 126 с.
11. Ханецька Т. І., Співак Л. М. Кризова психологія : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 248 с. URL: nadpsu.edu.ua
12. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості (курс лекцій): навчальний посібник. Бердянськ, БДПУ, 2021. 110 с. URL: https://dspace.bdpu.org.ua/items/e209f8e1-d4c7-498c-9033-aab13aa42742/full

### *7.2. Допоміжні джерела*


13. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. – Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 777 с.
14. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навчальний посібник. Дніпро : Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
15. Бондаревська І. О. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічна проблема. Актуальні проблеми психології, Т. 1, Вип. 42, 2015. С. 45-50.
16. Василькевич З. О., Коляденко Н. В. Психологія дорослості та пізнього онтогенезу: навчально-методичний посібник. Львів. Видавництво Львівського національного університету імені Івана Франка (ЛНУ ім. Івана Франка). 2022. 184с.
17. Виготський Л.С. Історичне значення психологічної кризи. Методологічне дослідження. Психологія і суспільство. 2023. № 1. С. 102-190.
18. Ворден В. Консультування та терапія горя : посібник для фахівців із психічного здоров'я. Київ : ВД «Освіта України», 2020. 364 с.
19. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посіб. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. С. 76-85.
20. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості : монографія. Дрогобич : Коло, 2008. 480 с.
21. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 64, 2021. С. 62–81. DOI: https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04
22. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ : практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивн. : Імекс-ЛТД, 2021. 98 с.
23. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості з основами геронтопсихології. Навчальний посібник. / за ред. В. Ф. Моргуна. Київ : Видавничий дім «Слово», 2013. 264 с.
24. Екстремальна психологія: підручник / О. В. Тімченко. Харків: УЦЗУ, 2007. 502 с.
25. Захарова Н. М. Особливості переживання життєвої кризи особистістю в умовах розлучення. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія, Т. 31 (70), № 2, 2020. С. 112–117.
26. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
27. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
28. Кацавець Р. С. *Психологія розвитку особистості* : навчальний посібник. Київ : Аперта. 2024. 152 с.
29. Костіна Т. О. Криза в умовах карантину: нові гендерні перспективи. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2020. Вип. 11. С. 162-169.
30. Кризова психологія : навч. посіб. / О. В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченка. Харків : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
31. Кудінов І.О. Стратегія життя особистості як фактор розвитку суспільства : Монографія. Запоріжжя: КСК-Альянс, 2015. 180 с.
32. Курова А. В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров’я молоді. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 26-29.
33. Кюблер-Росс Е. Про смерть і вмирання. Київ : Фабула, 2019. 120 с.

34. Левченко В. В., Нежинська О.О. Дослідження тривожності державних службовців в умовах криз. Габітус. 2022. Вип. 39. С. 160-169.
35. Луппо С. Є. Психологія екстремальних та кризових ситуацій: навчальний посібник. Київ : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ – друк», 2010. 96 с.
36. Максименко С. Д., Шевченко Н. Ф. Психологічна допомога тяжким соматично хворим : навч. посіб. Київ : Ін-т психології імені Г. С. Костюка; Ніжин : Міланік, 2007. 115 с.
37. Медянова О.В., Дворніченко Л. Л., Любіна Л. А., Шкраб'юк В. С., Кононенко О. І. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни. *Перспективи та інновації* науки №10 (28) 2023, С.601-611. URL: http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5187/5217
38. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
39. Мотозюк Л.М. Психотехніки кризового психологічного консультування в системі професійної підготовки майбутніх психологів: від теоретичних моделей до практичної імплементації. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.* 2026.
40. Мотозюк Л.М., Блохіна І.О., Москаленко О.В. Особливості впливу війни на стан психологічного здоров'я здобувачів вищої освіти: до питання вибору діагностичного інструментарію (український кейс) *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* Видавничий дім «Гельветика», 2023. Випуск 46. С.101-105. DOI: https://doi.org/10.32782/2663-5208.
41. Мотозюк Л.М., Тафінцева С.І. Формування здатності до стресостійкої комунікації в здобувачів освіти гуманітарного профілю. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій.* Вид. дім «Гельветика», 2025. Випуск №80 С. 57-62. DOI: 10.32782/hbts.80.10
42. Мотозюк, Л., Чорна, Н., Лукашук, М., Власов, В., та Собкова, С. (2024). Вплив групової психотерапії на психічне здоров'я військовослужбовців з посттравматичним стресовим розладом. *Міжнародний журнал статистики в медичних дослідженнях,* 13, С. 245-258. DOI: https://doi.org/10.6000/1929-6029.2024.13.23
43. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій та надання психологічної допомоги : методичні рекомендації. Миколаїв : Іліон, 2016. 224 с.
44. Оксютович М.О, Ніколаєнко С.М, Коршак В.С Життєві кризи особистості в структурі психічного розвитку: психологічні механізми подолання та ресурси адаптації. *Науковий журнал Габітус. Психологія особистості. Випуск 83. Т. 2. 2026. С. 177-181.* DOI: https://doi.org/10.32782/hbts.83.2.31
45. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / за заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Т. 2. 240 с.
46. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с. DOI https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/10d426fa-d72b-4e96-aa2a-685b254dc3cb/content
47. Петько Л. В. Психологічні аспекти мобінгу в трудовому колективі як чинника професійної кризи особистості. Проблеми сучасної психології, Вип. 48, 2020. С. 201-224.
48. Петрук Н. Ю. Концептуальне обґрунтування понять «життєва криза» та «кризові ситуації» у соціально-психологічних дослідженнях. Наукові записки. Серія: Психологія. Вип. 1, 2024. С. 108–115.

49. Потапчук Є. М. Психологія сімейних конфліктів: навч. посібник. Хмельницький: Вид-во ХНУ, 2019. 192 с.
50. Проданова О. Дослідження кризи та мотиваційних характеристик особистості у структурі компетенції самоосвіти студентів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. Вип. 4 (53), 2022. С. 57-63.
51. Психологія екстримальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод.посіб. /Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І Дучимінська. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 236 с.
52. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посібник / З. Кісарчук та ін. ; за ред. З. Кісарчук. Київ: Логос, 2019. 207 с.
53. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю : навчальний посібник / наук. ред. та керівник проблем. Групи Л. М. Вольнова. Київ, 2012. 275 с.
54. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ : Академвидав, 2021. 416 с.
55. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / за наук. ред. Т. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
56. Тафінцева С. І., Мотозюк Л.М. «Тріщина в броні»: травматизація дитини та шляхи зцілення. European humanities studies State and Society. 2025. Issue 4. С. 104-118. DOI: https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2025.4.08
57. Тафінцева С.І. Мотозюк, Л. Психологічна підтримка дітей в умовах воєнного стану: роль психолога у зменшенні психологічної травматизації. *European humanities studies State and Society.* 2024. Issue 4. P. 89-108 DOI: https://doi.org/10.38014/ehs-ss.2024.4.06.
58. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах. Монографія. Нац. академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивн.: Імекс-ЛТД , 2024. 130 с
59. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ: Главник, 2007. 144 с.
60. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ: Главник, 2007. 176 с.
61. Товстуха О. М. Форми психолого-педагогічної допомоги дітям, які перебувають у травмуючих ситуаціях. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2020. № 7. С. 204-219.
62. Торба Н.Г. Теоретичні дослідження негативних переживань: філософсько-психологічні підходи та трактування. Grundlagen der modernen wissenschaftlichen forschung: зб.матеріалів VII Міжн. Наук.-пр. конф. 13 грудня 2024 р. у м. Цюріх; Швейцарія. С. 45-49.
63. Уварова С.Г. Концептуальна модель психологічної допомоги особистості в умовах суспільної кризи. Психологія і особистість. 2021.№ 2 (16). С. 225-243.
64. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації. Методичний посібник. / Уклад.:\ Г.Б.Растроста . Суми. НВВ КЗ СОІППО : 2018. 64с
65. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К.: КСД, 2016.
66. Хараджи М., Білінський Р. Життєві кризи та способи їх подолання. Перспективи та інновації науки. Вип. 5. 2023. С. 10-20.
67. Царенко Л. Г. EMDR. Невідкладна допомога : методичні рекомендації / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 106 с.
68. Хомич Г. О., Чижма Д.М. Психологічна криза як чинник сексуальної дисфункції у чоловіків. Габітус. 2024. № 61. С. 226-239.
69. Шторм Л. Як залишитися людиною під час війни: погляд психолога. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 64 с.

## 8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Бібліотека Інституту соціальної та політичної психології НАПН України: http://ispp.org.ua/biblioteka.htm
2. Бібліотека психологічної літератури: http://psylib.kiev.ua/
3. Державна науково-педагогічна бібліотека України ім. В. О. Сухомлинського http://dnpb.gov.ua/ua/
4. Психологічна бібліотека Київського Фонду сприяння розвитку психічної культури. Даний ресурс містить максимально широкий спектр ключових текстів з психології, психогігієни, філософії, релігії, культурології та ін. – URL: http : //psylib.kiev.ua/
5. Національна бібліотека України ім. В.І. Вернадського: http://www.nbuv. gov.ua/
6. Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім.М.П.Драгоманова: http://hklib.npu.edu.ua/
7. Українські підручники он-лайн: http://pidruchniki.ws/
8. Національний репозитарій академічних текстів. URL: https://nrat.ukrintei.ua/
9. Національна психологічна асоціація (НПА): Методичні матеріали з кризової психології та першої психологічної допомоги (npa-ua.org)
10. Науковий журнал «Психологічний часопис» Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/abou
11. Портал професійних психологів України «У психолога»: http://upsihologa. com.ua/
12. Психологічна бібліотека Псі-фактор: http://psyfactor.org
13. Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека. URL: http://www.ounb.km.ua/
14. Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова. URL: http://www.univer.km.ua/