

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»**

Кафедра педагогіки та психології управління соціальними системами імені  
акад. І.А. Зязюна

**КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ  
ДИСЦИПЛІНИ**

**ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ**

рівень вищої освіти третій (освітньо-науковий)  
перший (бакалаврський) / другий (магістерський) / третій (освітньо-  
науковий)

галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

спеціальність 053 Психологія

освітня програма Психологія

вид дисципліни спеціальна (фахова) підготовка, вибіркова  
(загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова/вибіркова)

форма навчання очна, заочна

Харків – 2024 рік

## Навчально-методичні матеріали лекцій

### План лекційних занять

Тема	Кількість годин
Тема №1. Поняття про кризу. Психологічна природа кризових станів	2
Тема № 2. Конфліктна взаємодія в кризових станах	2
Тема № 3. Вікові особливості кризових станів.	2
Тема № 4. Втрата як різновид кризових станів.	2
Тема № 5. Травма як причина кризових станів	3
Тема №6. Методика подолання психологічних травм	3
Тема № 7. Конструктивні та деструктивні виходи з кризових станів	3
Тема № 8. Психологічне консультування у практиці подолання кризових станів	3

Тема №1. Поняття про кризу. Психологічна природа кризових станів  
Поняття про кризу. Психологічна природа життєвої кризи. Нормальні (прогресивні) та аномальні (регресивні) кризи.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практич. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій:

порадник для цивільного населення / укл.: О. Дєдик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

Тема № 2. Конфліктна взаємодія в кризових станах.

Поняття про конфлікт. Психологічні підходи до розуміння конфлікту. Конфліктна поведінка. Типи конфліктної поведінки. Конфліктна ситуація.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. поради / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадптації тарєабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.
3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Соболянук, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.
7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)
10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf).
11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

Тема № 3. Вікові особливості кризових станів.

Загальна характеристика віку. Поняття про вікову кризу. Вікова періодизація. Новоутворення віку. Провідна діяльність. Соціальна ситуація розвитку

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>
2. 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.
3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб.

екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадптації та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дєдик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf).

11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

Тема № 4. Втрата як різновид кризових станів.

Горе як процес. Стадії переживання. «Нормальне» та «патологічне» горе. Розлучення як ситуація кризового стану.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практич. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf).

11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

12. Черкашин А. І., Грень Л.М., Костиря І.В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. Вісник Національного технічного університету



Тема №5. Травма як причина кризових станів.

Травма як причина життєвої кризи. Катастрофи та надзвичайні ситуації. Види катастроф і надзвичайних ситуацій. Загальні та специфічні риси катастроф та надзвичайних ситуацій. Психологічна травма як результат наслідку катастрофи та надзвичайної ситуації. Стратегії поведінки людей у посттравматичний період. Стресостійкість особистості. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>
2. 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.
3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.
4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.
5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.
6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.
3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.
7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.
8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ "Вид-во "Логос", 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

12. Черкашин А. І., Грень Л.М., Костиря І.В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. Вісник Національного технічного університету «ХП». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90.

Тема №6. Методика подолання психологічних травм.

Причини та симптоми травми. Як травма впливає на тіло. Дванадцятикрокова програма зцілення від травми.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.



3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

Тема № 7. Конструктивні та деструктивні виходи з кризових станів.

Духовність і травма: шлях до пробудження. Характеристика конструктивних та деструктивних виходів з кризових станів.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022.156 с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дєдик, М. Соболянук, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

11. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

12. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. 1. 2023. 358 с.

13. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. II. 2023. 388 с.

Тема № 8. Психологічне консультування у практиці подолання кризових станів.

Принципи та методи психологічного консультування при подоланні кризових станів. Вибір тактики та технік психологічного консультування при кризових станах.

Рекомендована література:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практич. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

5. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

6. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

7. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

8. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

9. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

10. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

11. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. 1. 2023. 358 с.

12. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. II. 2023. 388 с.

## **Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів**

Самостійна робота аспірантів (СР) займає провідне місце у системі сучасної вищої освіти. З усіх видів навчальної діяльності СР значною мірою забезпечує формування самостійності як провідної риси особистості аспіранта.

Самостійна робота завершує завдання усіх інших видів навчальної діяльності. Адже знання, що не стали об'єктом власної діяльності, не можуть вважатися дійсним надбанням людини. Тому СРС має навчальне, особисте та суспільне значення.

Навчальна діяльність характеризується суб'єктністю, активністю, предметністю, цілеспрямованістю, наявністю структури та змісту.

Особливими ознаками самостійної навчальної діяльності є такі:

- зміни самого суб'єкта;
- залежність від рівня розвитку здобувача та опора на досягнутий рівень розвитку;
- засвоєння загальних способів дій та наукових понять;
- передумання загальних засобів дій вирішенню завдань;
- залежність змін психічних властивостей та поведінки тих, хто навчається, від результатів їх власних дій.

*Виконання самостійної роботи передбачає:*

1. Опрацювання навчальної літератури за допомогою бібліотеки університету, мережі Інтернет.
2. Вивчення навчального матеріалу, який дається для самостійної роботи.
3. Засвоєння знань, видів та способів діяльності в конкретній предметній галузі.
4. Самоперевірка засвоєних знань за допомогою представлених питань.

За необхідності можна отримати індивідуальну консультацію викладача щодо виконання самостійної роботи. Для цього на кафедрі кожного семестру розробляється графік консультацій викладачів.

**Завдання самостійної роботи:**

1. Типи ставлення людини до кризових ситуацій.
2. Причини конфліктів у кризових станах.
3. Вік як причина кризи.
4. Сімейні кризи.
5. Професійні кризи.
6. Вплив надзвичайних ситуацій на виникнення кризових станів.
7. Посттравматичні стресові розлади як причина життєвої кризи.

Оцінювання виконання даних самостійних завдань: за кожне завдання можна отримати максимально 5 балів. Виконання завдань буде оцінюватися за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання.

Самостійна робота по кожній темі також включає: опрацювання та аналіз лекційного матеріалу та підготовка до практичних занять.

Література для самопідготовки:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практич. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. 1. 2023. 358 с.

5. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. II. 2023. 388 с.

6. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

7. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально-психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

1. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

2. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

4. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан.



– Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу:

[https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

8. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

10. Черкашин А. І., Грень Л.М., Костиця І.В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. Вісник Національного технічного університету «ХП». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90.

## Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять

### План практичних занять

Тема	Кількість годин
Тема №1. Види життєвих криз та їх характеристика	2
Тема №2. Особливості проживання кризових станів	2
Тема № 3. Конфлікти при кризових станах	2
Тема 4. Структурно-функціональна модель генези професіоналізму	2
Тема № 5. Втрата як причина кризового стану	2
Тема № 6. Горе як реакція людини на втрату	2
Тема №7. Психологічна травма як причина життєвої кризи	2
Тема №8. Бойова психічна травма як причина кризового стану	2
Тема №9. Насильство як причина кризового стану	2
Тема №10. Психологічне консультування у кризових ситуаціях	2

### Зміст та практичні завдання до занять

Тема №1. Види життєвих криз та їх характеристика.

Види життєвих криз. Особливості протікання життєвих криз.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення критеріїв життєвих криз.

Тема №2. Особливості проживання кризових станів.

Характеристика кризових станів. Роль особистості у проживанні кризових станів.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей проживання кризових станів.

Тема № 3. Конфлікти при кризових станах.

Способи виходу з конфліктної ситуації. Стилі поведінки людини в конфліктній ситуації. Д. Корнегі про стратегії спілкування з людьми.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей конфліктів при кризових станах.

Тема №4. Характеристика вікових кризових станів.

Характеристика особливостей вікових кризових станів.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей а вікових кризових станів.

Тема № 5. Втрата як причина кризового стану.

Втрата та особливості поведінки особистості при втраті.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей поведінки особистості при втраті.

Тема № 6. Горе як реакція людини на втрату.

Характеристика особливості стадій горювання особистості.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей стадій горювання особистості.

Тема №7. Психологічна травма як причина життєвої кризи.

Психологічна травма як результат наслідку катастрофи та надзвичайної ситуації. Стратегії поведінки людей у посттравматичний період. Стресостійкість особистості.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей проживання особистістю психологічної травми.

Тема №8. Бойова психічна травма як причина кризового стану.

Особливості функціонування психіки військового в умовах бойової обстановки. Характеристика бойової психічної травми як кризового стану.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей проживання військовослужбовцями психологічної травми.

Тема №9. Насильство як причина кризового стану.

Види насильства в родині. Причини насильницької поведінки. Кризовий стан потерпілих від насильства.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей кризових станів потерпілих від насильства.

Тема №10. Психологічне консультування у кризових ситуаціях.

Поняття психологічного консультування. Специфіка та етапи психологічного консультування. Психологічне консультування та психотерапія. Види психологічного консультування.

Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей психологічного консультування постраждалих у кризових ситуаціях.

Кожне з практичних завдань оцінюється максимальною кількістю балів – 4, оцінюється за критеріями: обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має можливість виконати завдання самостійно.

Рекомендовані джерела:

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практ. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ;

[за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. 1. 2023. 358 с.

5. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. II. 2023. 388 с.

6. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156с.

7. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

8. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

9. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: poradnik для цивільного населення / укл.: О. Дєдик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

10. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

11. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

12. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

13. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

14. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і*

*практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал.* Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

15. Черкашин А. І., Грень Л.М., Костира І.В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. Вісник Національного технічного університету «ХП». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90.

## Навчально-методичні матеріали для поточного й підсумкового контролю

### Організація процедури оцінювання

Підсумкова оцінка по дисципліні вираховується як сума балів поточного та підсумкового контролю.

**Поточний контроль** включає оцінювання:

- активності під час аудиторних занять
- виконання завдань самостійної роботи
- виконання практичних завдань
- поточного тестування засвоєння матеріалу дисципліни.

**Підсумковий контроль** проводиться у формі екзамену, який передбачає усну відповідь по екзаменаційному білету. Екзаменаційний білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір номеру екзаменаційного білету та номеру практичного завдання здійснюється випадковим чином (спочатку обирається білет, в якому зазначено два теоретичні питання, потім обирається номер практичного завдання). Після отримання білету та практичного завдання, аспіранти мають можливість підготуватись до відповіді протягом 20 хвилин. Після вислуховування всіх відповідей аспірантів оголошуються оцінки за екзамен та підсумкова оцінка по дисципліні. Підсумкова оцінка вносяться у Відомість обліку успішності. Відомість передається в аспірантуру у день проведення екзамену.

### Зразок екзаменаційного білету

#### НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ”

Кафедра: *педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад.*

*І.А. Зязюна*

Спеціальність *053 – «Психологія»*

Освітня програма *Психологія*

Навчальна дисципліна *Психологія кризових станів*

Семестр *III*

#### ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ №

1. Розкрийте поняття «життєва криза», «психологічна травма», «бойова психологічна травма».
2. Охарактеризуйте інструментарій визначення психічних станів особистості у кризових станах.
3. Практичне завдання

Здобувач, який не погоджується з оцінкою, отриманою під час підсумкового контролю, має право звернутися до апеляційної комісії у день оголошення результатів оцінювання. Апеляція має бути розглянута на засіданні апеляційної комісії не пізніше наступного дня після її подання. Здобувач, який подав апеляцію, має право бути присутнім при розгляді своєї заяви. Апеляційна комісія створюється розпорядженням директора інституту.



Докладно процес апеляції описаний у Положенні про організацію освітнього процесу в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» ([https://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/wp-content/uploads/sites/43/2024/01/Polozhennya\\_pro\\_organizatsiyu\\_osvitnogo\\_protseesu\\_29\\_11\\_2023.pdf](https://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/wp-content/uploads/sites/43/2024/01/Polozhennya_pro_organizatsiyu_osvitnogo_protseesu_29_11_2023.pdf)).

Підсумкова оцінка по дисципліні розраховується як сума балів:

<b>Види діяльності</b>	<b>Бали</b>
<b>Тема 1</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей протікання життєвих криз	3
Самостійна робота: вивчення видів життєвих криз	4
<b>Тема 2</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання з визначення особливостей проживання кризових станів	3
Самостійна робота: вивчення характеристики кризових станів	4
<b>Тема 3</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: аналітичне завдання з визначення особливостей конфліктів при виникненні кризових станів	3
Самостійна робота: стилі конфліктної поведінки людей у кризових станах	4
<b>Тема 4</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення подолання критичних станів у людей	1
Практичне заняття: особливості вікової поведінки людини при кризових станах	3
Самостійна робота: характеристика вікових криз	4
<b>Тема 5</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення подолання критичних станів у людей	1
Практичне заняття: особливості поведінки людини при втраті	3
Самостійна робота: втрата як причина кризового стану	4
<b>Тема 6</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: характеристика стадій горювання	3
Самостійна робота: горе як реакція людини на втрату	4
<b>Тема 7</b>	

Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення подолання критичних станів у людей	1
Практичне заняття: психологічна травма як причина життєвої кризи, програми подолання психологічних травм	3
Самостійна робота: особливості протікання психологічних травм	4
<b>Тема 8</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1
Практичне заняття: бойова психічна травма як причина кризового стану	3
Самостійна робота: діагностика наявності психологічної травми у військових	4
<b>Тема 9</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично орієнтованих питань	1
Практичне заняття: кризові стани потерпілих від насильства	3
Самостійна робота: причини насильницької поведінки	4
<b>Тема 10</b>	
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично орієнтованих питань	1
Практичне заняття: психологічне консультування людей у кризових станах	3
Самостійна робота: особливості та етапи психологічного консультування у кризових станах	4
Підсумковий контроль: Екзамен	20
Всього	100

Докладний зміст завдань самостійної роботи та практичних завдань на заняттях наведено у розділах «Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу аспірантів» та «Методичні рекомендації/навчально-методичні матеріали до проведення практичних занять».

Виконання завдань під час практичних занять та самостійної роботи **оцінюється за критеріями:** обґрунтованості, аргументованості, повноти відповідей на завдання, правильності, самостійності виконання. У випадку відсутності аспіранта на практичному занятті за поважних причин, він має можливість виконати завдання самостійно.

Поточне тестування оцінюється за критеріями правильності відповідей. Для підготовки до поточного оцінювання аспіранти можуть використати контрольні питання по дисципліні, наведені нижче.

### Критерії оцінювання підсумкового екзамену:

Критерії оцінювання	Бали
Глибоке знання навчального матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Можуть бути незначні неточності	20-18
Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу. Практичне завдання виконано повно, з глибоким обґрунтуванням. Відповіді можуть містити певні неточності	17-15
Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування. Відповіді можуть бути не повними, з незначними помилками	14-12
Знання основних фундаментальних положень. Відповіді містять деякі помилки.	9-11
Знання основних фундаментальних положень матеріалу. Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу дисципліни	6-8
Знання та вміння фрагментарні, слабкі	3-5
Відсутність знань значної частини матеріалу	0-2

Аспіранти мають можливість підготуватись до екзамену по контрольним питанням до дисципліни та практичним завданням підсумкового контролю.

### КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ:

1. Розкрийте основні підходи до визначення поняття «криза».
2. Проаналізуйте особливості протікання життєвих криз.
3. Охарактеризуйте поняття «життєва криза», «кризовий стан», «психологічна травма», «бойова психологічна травма».
4. Охарактеризуйте типологію психотравмуючих чинників.
5. Означте зміст етапів реакцій людини на стрес.
6. Розгляньте стилі поведінки людини в конфліктній ситуації.
7. Охарактеризуйте способи виходу з конфліктної ситуації .
8. Проаналізуйте основні методологічні підходи до проблеми «життєвої кризи».
9. Розгляньте діяльнісний підхід до проблеми «життєвої кризи».
10. Розгляньте особистісний підхід до проблеми «життєвої кризи».
11. Розгляньте синергетичний підхід до проблеми «життєвої кризи».
12. Розгляньте акмеологічний підхід до проблеми «життєвої кризи».
13. Розгляньте системо-генетичний підхід до проблеми «життєвої кризи».
14. Охарактеризуйте поняття «вікова криза».
15. Охарактеризуйте періодизацію розвитку особистості.
16. Розкрийте особливості проживання екзистенційних криз.
17. Охарактеризуйте особливості екзистенційної тривоги.

18. Дайте характеристику особливостям поведінки особистості при втраті.
19. Дайте характеристику стадій переживання горя особистістю.
20. Охарактеризуйте поняття «нормального» та «патологічного» горя.
21. Охарактеризуйте розлучення як варіант ситуації гострого горя.
22. Охарактеризуйте стратегії поведінки людей у посттравматичний період.
23. Охарактеризуйте поняття «стресостійкість» особистості.
24. Дайте характеристику бойової психічної травми як кризового стану.
25. Дайте характеристику кризових станів потерпілих від насильства.
26. Дайте характеристику специфіці та етапам психологічного консультування при кризових станах.
27. Розкрийте поняття екстреної психологічної допомоги.
28. Дайте характеристику принципів екстреної психологічної допомоги.
29. Охарактеризуйте правила психологічної допомоги у кризових станах.
30. Охарактеризуйте методи та методики дослідження кризових станів.

### **Перелік практичних завдань:**

#### **1. Практичне завдання**

Презентувати зміст оцінки ступеня психологічної кризи, емоційного збудження та особливостей формування негативного психологічного стану.

#### **2. Практичне завдання**

Презентувати можливості психолога по забезпеченню психологічної та фізичної безпеки при наданні допомоги клієнту у кризових станах.

#### **3. Практичне завдання**

Презентувати сукупність методів дослідження психологічних кризових станів.

#### **4. Практичне завдання**

Презентувати орієнтовну програму психологічного супроводу людини у негативних кризових станах.

#### **5. Практичне завдання**

Презентувати шляхи навчання клієнта навичкам подолання стресу.

### **Матеріали для підготовки:**

#### **Основна література**

1. 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. Режим доступу: <http://repository.kpi.kharkov.ua/items/b8e784e6-6704-452e-b3d6-91dd690518f7>

2. 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.

3. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України [Текст] : практич. порадник / Лебедева С. Ю. [та ін.] ; [за заг. ред. В. П. Садкового] ; Нац. ун-т цивіл. захисту України, Н.-д. лаб. екстрем. та криз. психології н.-д. центру. - Харків : Панов А. М. [вид.], 2018. 339 с.

4. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. 1. 2023. 358 с.

5. Основи психореабілітації [Текст] : у схемах і таблицях : [навч. посіб. : у 2 ч.] / [В. В. Кердивар та ін.] ; за заг. ред. проф. О. В. Тімченка ; ред. І. Я. Маркевич ; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : Панов А. М. [вид.]. Ч. II. 2023. 388 с.

6. Пітер А. Лівін Зцілення від травми. Новаторська програма з відновлення мудрості тілі. Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2022. 156 с.

7. Підбуцька Н. Шляхи подолання наслідків ПТСР у майбутніх інженерів через розвиток soft skills в умовах сучасного мегаполіса / Н. Підбуцька, А. Книш, Ю. Чебакова / Соціально- психологічний супровід у мегаполісі: колективна монографія / За заг. наук. ред. проф. Резван О. О. Харків: Видавництво Іванченка І. С., 2024. 342 с.

### **Додаткова література**

1. Плетка О. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 54 с.

2. Плетка О. Як налагодити комунікацію з дитиною, що постраждала внаслідок війни. К.: Центр реадaptaції та реабілітації «ЯРМІЗ», 2022. 27 с.

3. Без паніки! Як вижити, боротися й перемогти під час бойових дій: порадник для цивільного населення / укл.: О. Дедик, М. Сободянюк, О. Фешовець. – Львів : Астролябія, 2018. – 139 с.

4. Зливков В.Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях [Електронний ресурс] / В. Л.Зливков, С. О. Лукомська, О. В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с. Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>.

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу [Електронний ресурс] : підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.

6. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій [Електронний ресурс] : метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ : ТОВ “Вид-во “Логос”, 2015. 207 с. Режим доступу: [http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017\\_03\\_2015.pdf](http://psychology-naesua.institute/userfiles/files/2017_03_2015.pdf)

7. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій [Електронний ресурс]: навч. посіб. / О. Л. Туриніна. – Київ: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. Режим доступу: [https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog\\_travm.pdf](https://maup.com.ua/assets/files/lib/book/psiholog_travm.pdf)

8. Черкашин А.І. Стресостійкість та копінг-стратегії поведінки студентів під час освітнього процесу у закладах вищої освіти. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП», 2021. № 1. С. 98–107.

10. Черкашин А. І., Грень Л.М., Костиря І.В. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. Вісник Національного технічного університету «ХП». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90.

### **Інформаційні ресурси**

1. <https://zakon.rada.gov.ua>
2. <http://library.kpi.kharkov.ua/uk>
3. <https://repository.kpi.kharkov.ua/home>