



**Силабус освітнього компонента**  
Програма навчальної дисципліни

**«ПСИХОЛОГІЯ КРИЗОВИХ СТАНІВ»**

Шифр та назва спеціальності  
Для всіх спеціальностей

Інститут  
ННІ Соціально-гуманітарних технологій

Освітня програма  
Для всіх ОНП доктора філософії

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

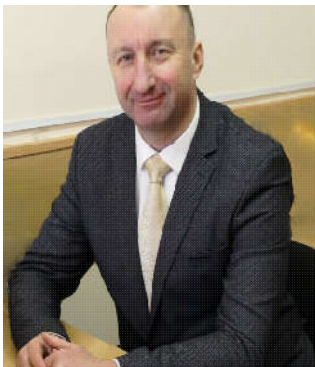
Рівень освіти  
Доктор філософії

Тип дисципліни  
Спеціальна (фахова), вибіркова

Семестр  
3

Мова викладання  
Українська

**Викладачі, розробники**



Черкашин Андрій Іванович,  
[cherkashyn@khi.edu.ua](mailto:cherkashyn@khi.edu.ua)

Професор кафедри педагогіки і психології управління соціальними системами ім. акад. І. А. Зязюна НТУ «ХПІ»  
Кандидат психологічних наук, доцент. Досвід науково-педагогічної роботи – 32 роки. Автор понад 100 наукових та навчально-методичних праць. Провідний лектор з дисциплін: «Основи наукових досліджень та академічна доброчесність», «Психологія екстремальних та кризових ситуацій», «Методика проведення психологічної експертизи у різних галузях психології» та ін. Детальніше про викладача на сайті кафедри <http://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/>

**Загальна інформація**

**Анотація**

Навчальна дисципліна «Психологія кризових станів» спрямована на оволодіння теоретичними основами системи знань про сутність, природу, специфіку криз особистості; причини та особливості перебігу кризових станів людини; особливості психічного життя особистості в умовах кризи; основні напрямки психологічної допомоги у кризових ситуаціях.

**Мета та цілі дисципліни**

Виробити у аспіранта теоретичні та практичні уявлення щодо основних механізмів функціонування психіки людини в умовах кризи; оволодіння основними методиками визначення психоемоційних станів особистості з метою надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях; прищеплення та формування бажання у аспірантів займатися науковими дослідженнями у даній галузі психологічних знань; підвищення потенціалу набуття професійних знань і вмінь щодо майбутньої професійної діяльності.

**Формат занять**

Лекції, практичні заняття, консультації. Підсумковий контроль – іспит.

**Загальні компетентності**

ЗК1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

### **Спеціальні (фахові) компетентності**

СК1. Здатність виокремлювати, систематизувати та прогнозувати актуальні психологічні проблеми, чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

СК5. Здатність оцінювати рівень власної фахової компетентності, саморозвиватися і самовдосконалюватися протягом життя, підвищувати професійну кваліфікацію, бути професійно мобільним.

СК7. Уміння толерувати невизначеність і доводити унікальність власного наукового пошуку в умовах інформаційного / цифрового суспільства

### **Результати навчання**

РН1. Мати передові концептуальні та методологічні знання щодо обраної для дослідження проблеми у сфері психології / на межі предметних галузей, а також дослідницькі уміння, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з психології.

РН3. Виокремлювати, систематизувати, розв'язувати, критично осмислювати та прогнозувати значущі психологічні проблеми, формулювати і перевіряти гіпотези, визначати чинники та тенденції функціонування й розвитку особистості, груп і організацій на різних рівнях психологічного дослідження.

РН8. Визначати свої професійні можливості та завдання підвищення професійної кваліфікації й професійної мобільності.

### **Обсяг дисципліни**

Загальний обсяг дисципліни 120 год.: лекції – 20 год., практичні заняття – 20 год., самостійна робота – 80 год.

### **Передумови вивчення дисципліни (пререквізити)**

Для успішного проходження курсу необхідно знати: «Психологія розвитку людини», «Сучасні технології самовдосконалення та кар'єрного успіху».

### **Особливості дисципліни, методи та технології навчання**

Лекції проводяться інтерактивно з використанням мультимедійних технологій. На лекційних та семінарських заняттях використовуються наступні методи та технології: наочні (ілюстрація практичними прикладами); практичні (проведення методик); ігрові (ділові ігри); документальні (психобіографічний аналіз, складання документів); проблемні (кейси); інтерактивні (ментальні карти, виступи-презентації); самостійні (творчі завдання. Опрацювання літератури); тренінгові (рефлексія, обговорення). Для цього вони використовують персональні комп'ютери..

Здобувач вважається допущеним до іспиту з освітнього компоненту за умови повного відпрацювання всіх практичних занять та завдань самостійної роботи.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **Теми лекційних занять**

Тема №1. Поняття про кризу. Психологічна природа кризових станів

Поняття про кризу. Психологічна природа життєвої кризи. Нормальні (прогресивні) та аномальні (регресивні) кризи.

Тема № 2. Конфліктна взаємодія в кризових станах.

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

Тема № 3. Вікові особливості кризових станів.

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

Тема № 4. Втрата як різновид кризових станів.

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

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).

Тема № 6. Методика подолання психічних травм.

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

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

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

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.

### **Теми практичних занять**

Тема №1. Види життєвих криз та їх характеристика.

Види життєвих криз. Особливості протікання життєвих криз.

Тема №2. Особливості проживання кризових станів.

Характеристика кризових станів. Роль особистості у проживанні кризових станів.

Тема № 3. Конфлікти при кризових станах.

Способи виходу з конфліктної ситуації. Стили поведінки людини в конфліктній ситуації. Д. Карнегі про стратегії спілкування з людьми.

Тема №4. Характеристика вікових кризових станів.

Характеристика особливостей вікових кризових станів.

Тема № 5.Втрата як причина кризового стану.

Втрата та особливості поведінки особистості при втраті.

Тема № 6. Горе як реакція людини на втрату.

Характеристика 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.

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

Особливості функціонування психіки військового в умовах бойової обстановки.

Характеристика бойової психічної травми як кризового стану.

Тема №9. Насильство як причина кризового стану.

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

### **Теми лабораторних робіт**

Лабораторні роботи в рамках дисципліни не передбачені.

### **Самостійна робота**

Самостійна робота здобувача зводиться до опрацювання лекційного матеріалу, підготовці до практичних занять. Здобувачам також рекомендуються додаткові матеріали (відео, статті,

підручники) для самостійного вивчення та аналізу, підготовки до лекційних та практичних занять.

Тематика самостійних робіт
1. Типи ставлення 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.

## Література та навчальні матеріали

### 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 «ХПІ», 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 «ХПІ». Серія: Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90.

## Система оцінювання

### Критерії оцінювання успішності аспіранта та розподіл балів

### Шкала оцінювання

Сума балів      Національна оцінка      ECTS

Підсумкова оцінка розраховується як сума балів:

Види діяльності	Бали	90–100	Відмінно	A
<b>Тема 1</b>				
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1	82–89	Добре	B
		75–81	Добре	C
		64–74	Задовільно	D
		60–63	Задовільно	E
Практичне заняття: аналітичне завдання із визначення особливостей протікання життєвих криз	3	35–59	Незадовільно (потрібне додаткове вивчення)	FX
Самостійна робота: вивчення видів життєвих криз	4	1–34	Незадовільно (потрібне повторне вивчення)	F
<b>Тема 2</b>				
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1	<b>Критерії оцінювання підсумкового екзамену:</b>		
Практичне заняття: аналітичне завдання з визначення особливостей проживання кризових станів	3			
Самостійна робота: вивчення характеристики кризових станів	4			
<b>Критерії оцінювання</b>				
				<b>Бали</b>
			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
<b>Тема 3</b>				
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення практично-орієнтованих питань	1	<b>Тема 4</b>		
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 5</b>				
Аудиторна робота: активність на заняттях, у процесі бесід, дискусій, обговорення подолання критичних станів у людей	1	<b>Тема 6</b>		
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	Перелік контрольних питань по дисципліні, а також практичних завдань підсумкового контролю представлено на сайті кафедри: <a href="https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/aspirantu-ra-2/">https://web.kpi.kharkov.ua/ppuss/uk/aspirantu-ra-2/</a>		
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
Поточне опитування щодо результатів опрацювання лекційного матеріалу	20
Підсумковий контроль: Екзамен	20
Всього	100

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.

Підсумкова форма оцінювання – екзамен. Проводиться за допомогою відповідей на екзаменаційні білети. Кожен білет включає два теоретичні питання та одне практичне завдання. Вибір білетів здійснюється випадковим чином.

## Норми академічної етики і політика курсу

Студент повинен дотримуватися «Кодексу етики академічних взаємовідносин та доброчесності НТУ «ХПІ»: виявляти дисциплінованість, вихованість, доброзичливість, чесність, відповідальність. Конфліктні ситуації повинні відкрито обговорюватися в навчальних групах з викладачем, а при неможливості вирішення конфлікту – доводитися до відома співробітників дирекції інституту. Нормативно-правове забезпечення впровадження принципів академічної доброчесності НТУ «ХПІ» розміщено на сайті: <http://blogs.kpi.kharkov.ua/v2/nv/akademichna-dobrochesnist/>

## Погодження

Силабус погоджено

Дата погодження, підпис

Завідувач кафедри  
Ніна ПІДБУЦЬКА

12.06.24

Дата погодження, підпис

Гарант ОП  
Ніна ПІДБУЦЬКА

12.06.24